

**Kursleiter**  
**Dominique Andereggen**  
**Wim Hof Instruktor 2**

# Wim Hof Wochenende Kientalerhof

**Freitag 29.11.24 – Sonntag 01.12.24**  
**CHF 540.- (max. 20 Teilnehmer)**

Dieser 3 tägige Workshop im Kientalerhof (BE) ist für Personen geeignet, die mental stark sein möchten oder bereits auf dem Weg sind dies zu werden. Mit der Wim Hof Methode kannst du dich den Herausforderungen des Lebens stellen und deine Grenzen erweitern. So kannst du noch mehr vom Leben genießen und Dinge tun, die du vielleicht früher für unmöglich gehalten hast. Unser Wim Hof Instruktor Dominique Andereggen (Level 2) schafft eine sichere Umgebung, damit du deine Grenzen sicher und nachhaltig erweitern kannst. Unser Motto lautet: Verwandle deine Ängste in Faszination! Neben verschiedenen Kälteexpositionen und Atemmeditationen werden weitere praktische Techniken vermittelt, die du in deinen Alltag integrieren kannst. Dieser Kurs eignet sich für Anfänger und Fortgeschrittene.

## Anmeldungen unter

Back on Track  
Dominique Andereggen  
Antonigasse 24  
CH-5620 Bremgarten  
adventure@backontrack.info  
Tel 079 305 58 02

## Veranstalter



**WIM HOF METHOD**  
**CERTIFIED INSTRUCTOR**





# KURSPROGRAMM

Tag  
01

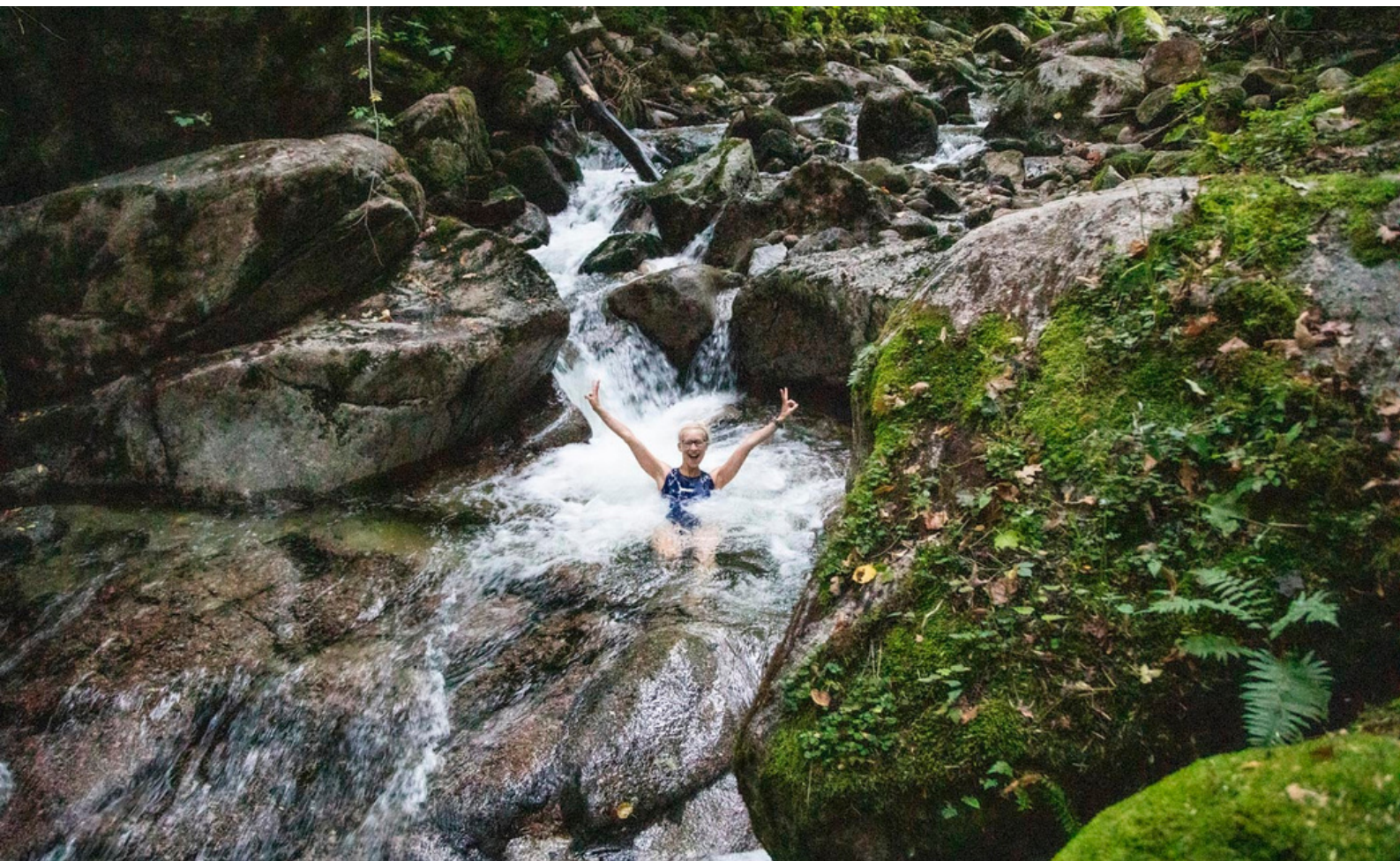
Freitag, 29. November 2024

## Begrüßung und Kennenlernen

Du triffst dich mit der Teilnehmergruppe um 14.00 Uhr beim Kientalerhof zur Einführung in das Wim Hof Wochenende.

Nach der Einführung gibt es eine geführte Atemmeditation, in welcher du auch deine Absichten und Ziele für den Workshop und darüber hinaus verinnerlichen kannst - gleichzeitig bereitest du dich auch schon auf das erste gemeinsame Kältebad vor. Davor gibt es einen ersten Theorieteil.

Nach dem Eisbad, wirst du dich zuerst innerlich mit dem Horse Stance und oder der Brown Fat Activation Methode aufwärmen. Danach hast du die Möglichkeit dein Herz-Kreislaufsystem auch in der Sauna bei extremer Hitze zu trainieren. Gemeinsam werden wir gegen 18 Uhr Nachtessen. Nach dem Essen gibt es einen Austausch und einen Ausblick auf die nächsten beiden Tage.











# KURSPROGRAMM

Tag  
02

Samstag, 30. November 2024

## Erste Grenzerfahrungen

Du beginnst den Tag mit einem Eisbad und wärmst dich danach mit langsamen Yoga- und Kraftübungen auf, gefolgt von einem ausgewogenen Frühstück.

Du lernst mehr über die drei Pfeiler der Wim Hof Methode, einschließlich Atmung, Kälte und Mindset, mit dem Schwerpunkt auf Atmung und Kälteexposition. Gleich darauf findet die nächste intensive Kälteübung statt.

Nach dem Mittagessen machst du eine Wanderung nur in Shorts oder i Badekleid. Dabei wirst du dich in Achtsamkeit und in der Oxygen Advantage Atmung üben. Wieder zurück im Hotel erfährst du in einem Theorieblock mehr über die normale Wim Hof Atmung, das Power Breathing und die Brown Fat Activation.

Anschliessend gibt es eine geführte 90 Min. Atmungsreise mit dem Thema "Loslassen und Vergebung.

Nach dem gemeinsamen Abendessen gibt es einen Erfahrungsaustausch und optional kannst du noch den Spa-Bereich und die Wärme geniessen. Auch steht ein gemeinsamer Filmabend an (mit einem sehr inspirierenden Dok).











# KURSPROGRAMM

Tag  
03

Sonntag, 01. Dezember 2024

## Integration & Abschluss

Du steigst früh aus den Federn und startest den Tag mit Lu-Jong-Übungen und den 5 Tibetern. Anschließend gibt es eine längere geführte Power Breathing-Meditation.

Nach dem Frühstück machst du dich auf eine 2-stündige Wanderung. Du wirst eine Kälteübung in einem Bach machen und führst für dich eine Achtsamkeitsübung durch.

Zurück im Hotel gibt es Kraft- und Yoga-Übungen. Im Anschluss gibt es eine weitere geführte Meditation, du fokussierst dich auf deine Ziele und Absichten vom ersten Tag.

Nach einer Integrations- und Austauschrunde schliessen wir den Kurs um 13 Uhr.

