

Atmen, meditieren, kaltbaden  
**Entdecke die Heilkraft der Kälte**

08. bis 13. September 2024

mit der Buchautorin **Josephine Worseck** und **Douwe van den Berg**

Um die täglichen Herausforderungen langfristig erfolgreich zu meistern, ist es wichtig, Entspannungstechniken zu erlernen und Routinen aufzubauen, die dabei helfen, gesund zu bleiben.

In diesem Workshop führen wir Teilnehmende mit Bewegung, Meditation und Kälteanwendung in tiefe Entspannungszustände und lehren einen besseren Umgang mit Stress.

**Das Seminar richtet sich an alle, die sich bewusst mit ihrem Körper auseinandersetzen und möglichen Folgen von Stress aktiv vorbeugen wollen. Das Programm eignet sich NICHT für Menschen mit Bluthochdruck und einer Herz-Kreislaufthematik.**

Mit diesem 5-tägigen Einstiegsprogramm gelingt der Start in die eigene Kälte-Praxis! Wassertemperaturen von rund 15 °C laden auch Anfänger ein, in die wunderschönen Bergseen einzutauchen, mit der Natur zu verschmelzen und allen Stress zurückzulassen.

**Gute Gründe für eine eigene Kälteroutine**

Richtig eingesetzt stärkt Kälte das Immunsystem, reduziert das Stressempfinden, hemmt Entzündungen, sorgt für einen erholsamen Schlaf und ein gesteigertes Wohlbefinden. Zudem können Kälteanwendungen helfen, die Regeneration zu beschleunigen und die sportliche Leistung zu verbessern.

**Josephine Worseck** ist promovierte Molekularbiologin und als Heilpraktikerin, Yoga- und Meditationslehrerin tätig. 2016 betreute sie eine wissenschaftliche Studie zur Wim-Hof-Methode (sie verbindet Atemtechnik mit sanfter Bewegung und nutzt die positive Wirkung von Kälte). 2017 war sie die erste deutschsprachige zertifizierte Wim-Hof-Trainerin. Mit ihrem im Jahr 2020 veröffentlichten Buch „Die Heilkraft der Kälte“ inspiriert sie auch unerfahrene Leser, die Kälte für sich auszuprobieren. Josephine lebt mit ihrer Familie in Potsdam und organisiert mit ihrem Partner, ebenfalls Wim-Hof-Trainer, Workshops, Reisen sowie lokale und internationale Events.

**Douwe van den Berg** ist Atemtherapeut, Bewegungscoach und seit 2015 weltweit einer der ersten Wim-Hof-Trainer. Douwe entdeckte seine Liebe zu kaltem Wasser 2010 in China, als ihm während seines Kungfu-Trainings monatelang nur kaltes Wasser zur Verfügung stand. Im Jahr 2012 traf er zum ersten Mal Wim Hof, als er an einem Workshop mit dem damals noch unbekanntem Wim teilnahm. Er erkannte die Kraft der Methode noch bevor es wissenschaftliche Studien und einen medialen Hype um das Phänomen Wim Hof gab. Die Lehren des „Iceman“ Wim Hof vertieften sein Verständnis für die Kraft von Atem und Geist – und seine Liebe zur Kälte. Er begleitete Wim auf vielen Abenteuern und bildet seit 2017 Trainer für die Wim Hof Methode aus.



HOTEL  
HOCHSCHÖBER

## Das Programm

Die Einheiten dauern, wenn nicht anders angegeben, 60 bis 90 Minuten.

### Sonntag

16.30 Uhr **Willkommensmeditation**  
Vorstellung der Trainer und der Wocheninhalte. Dauer: 60 Minuten

### Montag

07.30 Uhr **Einführung ins Kaltbaden**

16.00 Uhr **Fragen und Antworten um das Thema Kaltbaden**

Warum ist Kälte so gesund? Wie beginnt man am besten mit Kälteanwendungen? Wie finde ich Entspannung in einem Eisbad? Wer darf nicht Eisbaden? Was ist eine gute Kälteroutine für zu Hause?

### Dienstag

07.30 Uhr **Morgenmeditation & Kaltbaden**

16.00 Uhr **Atemübungen zur Stressreduktion**

Wie hängen Atem und Stress zusammen? Einführung in das Wesen der Atmung und die Prinzipien von Atemübungen & Anwendungen (z. B. Taktatmung, Vierecksatmung, yogischer Atem)

### Mittwoch

07.30 Uhr **Morgenmeditation & Kaltbaden**

16.00 Uhr **Bewegung & Atmung**

Durch Bewegung Atemräume spüren und nutzen lernen – und dabei zur Ruhe kommen. Nach vorbereitenden Übungen folgt eine Atemsession, die das Nervensystem ausbalanciert und zu einer intensiven Körperwahrnehmung führt.

### Donnerstag

07.30 Uhr **Atmung & Kaltbaden**

16.00 Uhr **Meditation in der Natur** - Naturerlebnis und Stressbewältigung

18:30 Uhr Optional Gemeinsames Abendessen

### Freitag

07.30 **Kaltbaden & Austausch zum Abschied**

