

PROGRAMM

KÄLTE. BREATHWORK. YOGA. PILATES. mit Daniel Ruppert

Fünf Tage für bewusste Atmung, kraftvolle Bewegung, Kälteerfahrung und Regeneration. Alle Programmpunkte im Überblick.

Sonntag, 25. Oktober

17:00 – 18:00 Uhr Kraftvolle Yoga Session im mama thresl

Montag, 26. Oktober

8:15 – 9:15 Uhr Yoga Morning Flow im PRIESTEREGG

10:00 Uhr Wanderung zum Birnbachloch mit Möglichkeit zum Eisbaden

10:30 Uhr: Shuttle vom mama thresl zum PRIESTEREGG

11:00 Uhr Treffpunkt im PRIESTEREGG

18:00 Uhr Saunaaufguss im mama thresl

18:00 Uhr Saunaaufguss im PRIESTEREGG

Dienstag, 27. Oktober

7:30 – 8:00 Uhr Meditation

8:15 – 9:15 Uhr Yoga Morning Flow
im PRIESTEREGG

16:30 – 17:30 Uhr Pilates mit Bällen im mama thresl

18:00 Uhr Saunaaufguss im mama thresl

18:00 Uhr Saunaaufguss im PRIESTEREGG

Mittwoch, 28. Oktober

12:00 Uhr Workshop Atemräume trainieren und Einführung in die Wim Hof Methode
im PRIESTEREGG

Anschl. Kurze Wanderung zur Hängebrücke am Birnbach mit Eisbad
mit Daniel Ruppert

Anschl. Eintritt ins PRIESTEREGG BAD

17:00 Uhr Rauchaunaufguss

Anschl. Talk und Reflexionsrunde in der Ferdlstube

Abends Abendessen in der Huwi's Alm
Bitte Tisch vorab reservieren

Donnerstag, 29. Oktober

8:15 – 10:00 Uhr Workshop mit Daniel Ruppert
Atemtraining im PRIESTEREGG
Eisbad im Naturpool oder Seevillensee

Gut zu wissen: Treffpunkte, Ausrüstung und mögliche wetterbedingte Anpassungen werden vor Ort bekannt gegeben.