

Kälte Breathwork Yoga und Pilates

mit Daniel Ruppert und dem PRIESTEREGG Team

25. bis 29. Oktober 2026

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

Sonntag 25 Oktober

ZEIT	PROGRAMM
17:00–18:00	Kraftvolle Yoga Session • mama thresl

Montag 26 Oktober

ZEIT	PROGRAMM
08:15–09:15	Yoga Morning Flow mit Atemtraining • PRIESTEREGG
10:00	Wanderung zum Birnbachloch mit Möglichkeit zum Eisbaden • 10:30 Uhr: Shuttle vom mama thresl zum PRIESTEREGG • 11:00 Uhr: Treffpunkt im PRIESTEREGG
16:00–17:00	Hot Iron mit Anita • mama thresl
18:00	Saunaaufguss • mama thresl
18:00	Saunaaufguss • PRIESTEREGG

Dienstag 27 Oktober

ZEIT	PROGRAMM
07:30–08:00	Meditation
08:15–09:15	Yoga Morning Flow • PRIESTEREGG
16:30–17:30	Pilates mit Bällen • mama thresl
18:00	Saunaaufguss • mama thresl
18:00	Saunaaufguss • PRIESTEREGG

Mittwoch 28 Oktober

ZEIT	PROGRAMM
10:30–12:00	Workshop Atemräume trainieren und Einführung in die Wim Hof Methode • Ruheraum im PRIESTEREGG BAD • anschließend Eisbad im Naturpool mit Daniel Ruppert
15:30	Kurze Wanderung zur Hängebrücke am Birnbach mit Eisbad • Treffpunkt bei den Chalet Carports oben im PRIESTEREGG • anschließend Rückkehr zum PRIESTEREGG
anschließend	Eintritt in das PRIESTEREGG BAD
ca. 17:30–18:00	Saunaaufguss in der Rauchsauna • anschließend Talk und Reflexionsrunde in der Ferdlstube
abends	Abendessen in Huwi's Alm • Bitte Tisch vorab reservieren

Donnerstag 29 Oktober

ZEIT	PROGRAMM
08:15–10:00	Workshop mit Daniel Ruppert • Atemtraining im mama thresl • Eisbad im Schwarzeleobach

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