

# INHALT UND ABLAUF

- Dieser Workshop bietet Dir theoretische und praktische Einblicke in die körperlichen Abläufe während des Eisbadens. Du hast die Möglichkeit, unter der professionellen Leitung von Jan Pekarek im kalten Wasser zu baden und dabei zu fühlen, wie Dein mentaler Fokus und Deine Atmung Deine Empfindungen verändern.
- Du erlebst Deine Reaktionen auf den äusseren Reiz der Kälte bewusst und übst mit diesen umzugehen. Diese Erfahrung kannst Du in entscheidenden Situationen im Alltag abrufen und dadurch Deine gewohnten Reaktionsmuster gezielt verändern.
- Jan Pekarek zeigt Dir Schritt für Schritt, wie du durch Atemtechnik, Kälteexposition und Fokusübungen rasch und positiv Deine mentale und körperliche Stärke verbessern und Deine Lebensenergie steigern kannst.
- Mit den gezeigten Übungen erhöhst Du Deine Widerstandsfähigkeit (Resilienz), stärkst Dein Immunsystem sowie Dein Herz-Kreislauf-System und Dein Körper und Geist können sich erholen. Lebensfreude, Gelassenheit und Ruhe kehren in Dein Leben ein.
- Zum Schluss des Workshops ist genügend Zeit für einen Erfahrungsaustausch und/oder Fragen.

## KLEIDUNG

Bitte bring bequeme Sportbekleidung und Dein Badekleid/Deine Badehosen sowie ein Badetuch mit.

## ANMELDUNG

[info@yoga-in-der-altstadt.ch](mailto:info@yoga-in-der-altstadt.ch) oder 079 771 28 86

Evelyn Gelpi

## KOSTEN

Die Kosten pro Workshop betragen CHF 90 pro Person

## VORKENNTNISSE

Vorkenntnisse sind keine nötig. Wenn Du noch keine Erfahrung mit Kälteexposition bzw. Eisbaden hast, empfehlen wir Dir zur Vorbereitung, Deinen Duschvorgang regelmässig mit kaltem Wasser zu beenden.

## AGBs

Haftung & Wichtiger Hinweis

Damit Atem- und Fokusübungen sowie das Eisbad für Dich und Deine Gesundheit förderlich sind, teile uns bitte vorher mit, falls Du an einer körperlichen Krankheit leidest oder sonstige gesundheitliche Einschränkungen hast.

Bei starken gesundheitlichen Problemen kläre bitte vorab mit Deinem Arzt, ob Du teilnehmen darfst.

Die Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung. Die Versicherung ist alleinige Sache der Kursteilnehmer\*Innen, wir lehnen jegliche Haftung ab. Die Teilnahme an Workshops erfolgt auf eigene Verantwortung und Risiko.

Für Menschen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Bluthochdruck, Epilepsie, schwerer Diabetes, starkem Asthma, Psychosen oder anderen mentalen Krankheiten, Glaukomen und Aneurysmen sowie bei Schwangerschaft und für Kinder und Jugendliche sind meine Workshops ungeeignet. Bei kürzlich erlittenen körperlichen Verletzungen, vor Kurzem erfolgten Operationen oder durchgemachten Erkrankungen und falls verschreibungspflichtige Medikamente eingenommen werden, sind die Workshops nicht zu empfehlen. Der Konsum von Substanzen ist untersagt. Bitte nimm bei Unsicherheiten oder Fragen direkt Kontakt mit Jan Pekarek auf - [jan@iceborne.ch](mailto:jan@iceborne.ch) / 076 426 06 69