

# Eisbaden und Segeln

Grenzerfahrungen - Ressourcenaktivierung

## Kroatien 2025

**Hohe Stress-Resilienz - Mentale Stärke und Willenskraft -  
Starkes Immunsystem - Schnelle körperliche Regeneration**

**3 Tage Segeln, Eisbaden**

**Termine 2025**

08. - 11. & 11. - 15. November



Mal wieder treiben lassen, die Langsamkeit im Gleichklang mit der Natur geniessen und gleichzeitig dynamisch sein. Ein Widerspruch? Die Kombination aus der langsamen Fortbewegung mit einem Segelboot auf dem Wasser, Atemübungen, Eisbaden und Ressourcenaktivierung lassen die Seele da ankommen wo der Körper ist. Üppige Vegetation, geschichtsträchtige Plätze, küstennahe Pfade und grandiose Aussichten.

Das Meer ist kristallklar und mit dem richtigen Wind in den Segeln kommt man mit der Kraft der Natur gut voran. Sollte der Wind dann doch nicht ausreichend wehen, so hilft der Motor bei der Zielerreichung.

- Segeln, geführte Atemübungen
- Unter Segeln mit der Kraft des Windes zu einsamen Plätzen
- Genuss am Wasser,
- Jede Nacht im gleichen Bett und doch an neuen Plätzen
- Eisbaden und Kältetraining im frischen Meer

## Atemtraining – Kälteexposition

- Am Morgen starten wir mit einer Atemeinheit, die unsere Körper munter macht und gefolgt von einem optionalen Bad im Meer unser Innerstes in Bewegung bringt.
- Nach dem Frühstück geht es daran abzulegen und in See zu stechen. Auf zu neuen Ufern, in uns und um uns!
- Mittagssnack
- Nachmittags Atemeinheit mit optionalem Kältetraining
- Gemeinsames Abendessen
- Abendmeditation



Crewgröße: Mindestens 3/Termin, Maximal 6-7 Teilnehmer/Termin

## Highlights

- Zweimal täglich Atemeinheiten & Kältetraining & Meditation
- Besichtigung von geschichtsträchtigen Kulturplätzen
- Gemeinschaftliches Essen (Frühstück, Mittagssnacks und Abendessen und Snacks für zwischendurch)
- Delfin Besuch: Mit etwas Glück, bekommen wir Besuch von Delfinen

## Verpflegung

Dreimal täglich wird es ein leckeres, gemeinschaftliches Essen bzw. Snacks geben. Zwischen den Hauptmahlzeiten hast du jederzeit die Möglichkeit, Snacks zu dir zu nehmen.

Verpflegung: vegetarische Kost mit veganen Optionen

## Anreise

Gruppe 1:

Anreise Samstag 16 Uhr - Abreise Dienstag 14 Uhr. Individuell oder in Fahrgemeinschaften

Gruppe 2:

Anreise Dienstag 17 Uhr - Abreise Samstag 9 Uhr. Individuell oder in Fahrgemeinschaften



## Leben an Bord

Die Tage auf einer Yacht mit tollen Gesprächen und vielleicht Freunden fürs Leben. Eines der schönsten Dinge an diesen Tagen ist die Community, das Zusammensein, Augenblicke und Momente gemeinsam zu erleben, die für immer in deiner Erinnerung bleiben werden. Sich gegenseitig zu unterstützen und die Herausforderungen des Bootslebens gemeinsam zu meistern, gehört mit zu den transformierenden Tagen.

Auf einem Segelboot findet man alles, was zum Leben notwendig ist, wenn auch manchmal ein wenig anders. Obwohl der Platz begrenzt ist, findet jeder ein ungestörtes Plätzchen zum Lesen, Musikhören, um die Gedanken ziehen zu lassen oder einfach zum Genießen. Der Schiffsgrundriss bietet ein zu dem Aufbau des Schiffes.

Jeder wird in die Grundlagen des Segelns eingewiesen und bei Manövern wie Ankern und

Segelsetzen eingebunden. Die Aktivitäten zur Schiffsbedienung werden vom Skipper erklärt und alle haben die Möglichkeit sich in der Schiffsbedienung zu versuchen. Sofern mehr Interesse besteht, wird auch gerne tiefer in die Materie eingetaucht.

Gemeinsam wird gekocht oder kleine Mahlzeiten zubereitet. Das Aufräumen und Geschirrabwaschen ist Teil des Bootslebens und hat schon oft eine sehr unterhaltsame Dynamik aufgenommen.

Der Schiffsgrundriss (Schema)



**Reisezeit:** Frühlingsanfang/Spätherbst

**Segelgebiet:** Kroatien, Inselwelt Mitteldalmatien

**Starthäfen:** Region Split (optional Zadar, Trogir, Primosten, Sibenik, ...)

## Voraussetzungen

Atemübungen und Kältetraining können grundsätzlich von jedem gesunden Menschen praktiziert werden. Die Belastung für den Organismus ist ähnlich wie bei einem intensiven Workout oder einem Saunagang. Bei Problemen mit dem Herzen (z.B. Angina Pectoris, Panikattacken) und/oder den Nieren, Blutdruck (Bluthochdruck über 160 mmHg), Asthma, Epilepsie, Kälteurtikaria oder Raynauds Syndrome Typ 2 wird von Atemübungen und Kältetraining abgeraten. Wenn Du an Migräne leidest, rate ich, vorsichtig mit Kälte umzugehen und zunächst mit kalten Duschen zu beginnen. Bei Schwangerschaft empfehle ich keine Atemübungen zu machen!

## Preise und Konditionen

Der Preis enthält die Koje (Schlafplatz in der Doppelkabine – siehe Beispielgrundriss, Transitlogge (Endreinigung), Bordkassa für Liegegebühren, Diesel, Proviant an Bord, Kautionsversicherung, Verpflegung und Bord-Equipment  
Kältetrainer & Skipper

## Termine 2025:

3 Tage November 2025 (Preis pro Koje €780,-+ €80,- Bordkassa)

Crewgröße: Mindestens 3 Teilnehmer/Termin, Maximal 6 – 7 Teilnehmer/Termin

## Anmeldung und Stornobedingungen

Verbindliche Anmeldung via Mail mit Zahlung des Kojenpreises. Die Veranstaltung kommt nur bei Erreichen der Mindestteilnehmeranzahl zu Stande.

Stornobedingungen und Gebühren: Eine Reservierung erfordert die Zahlung des Gesamtpreises. Bei Stornierung gibt es die Möglichkeit der Nennung einer qualifizierten Ersatzperson.

Kostenrückerstattung: 6 Wochen vor Reisebeginn: 80%; 4 Wochen vor Reisebeginn: 50%;  
Zwei Wochen vor Reisebeginn: 0%

Ein Crew-Treffen wird im Vorfeld persönlich oder online via Zoom stattfinden.

## Skipper Claus

Der gebürtige Niederösterreicher segelt bereits seit seiner Kindheit und hat besonders bei seiner Atlantiküberquerung kühlen Kopf bewahrt. Sein Mut für Neues und die Abenteuerlust machen jede Reise zum Erlebnis. Dabei ist besonders sein goldenes Händchen für das Handwerkliche immer ein Segen für die Crew und seine Kunst immer einen Plan B & C parat zu haben. Humor und Spaß kombiniert mit Ordnung und fürsorgliches Zusammenspiel am Boot sind wichtige Werte.



Die Sportskanone liebt das Wasser und ist auch gern beim Kitesurfen anzutreffen. Tiefsinnige Gespräche sind genauso wichtig wie Entspannung und Achtsamkeit an Board. Claus hat eine große Liebe zum Kochen und da darf ein guter Schokokuchen für ihn am Boot auch nicht fehlen.

Wenn Claus an Land ist, begleitet er Unternehmen in Innovationsprozessen oder verbringt seine Freizeit auch gern in den Bergen, vor allem am Fels beim Klettern.

## Eisbär Bernhard



Ursprünglich war er den Großteil seines Lebens wasserscheu. Doch aus unerfindlichen Gründen zog ihn seine Neugier 2018 zu einem Eisbade-Workshop. Das war sein Offenbarungs-Moment: Er war nicht wasserscheu, das Wasser war nur immer viel zu warm gewesen!

Seitdem springt er im Winter in jedes Gewässer und plantscht freudestrahlend sowohl in zugefrorenen Seen als auch in Wannen voller Eiswürfel.

Mit derselben Begeisterung teilt er sein liebstes Winter-Hobby auch mit anderen, sowohl ungezwungenen in der Eisbade-Community als auch im offiziellen Rahmen von

Eisbade-Workshops und -Retreats, die er seit seiner Instruktor-Ausbildung nach der Wim Hof Methode anbietet.

## Kontakt

Skipper: Claus Hofmann +436502386636 [windjammer02@gmail.com](mailto:windjammer02@gmail.com)

Kälteinstruktor Bernhard Friedrich +436769353548 [bernhardfriedrich.office@gmail.com](mailto:bernhardfriedrich.office@gmail.com)

Anfrage und Anmeldung unter [windjammer02@gmail.com](mailto:windjammer02@gmail.com)