



GLEICH RESERVIEREN

MIT KULINARIK, WELLNESS UND MEHR:

EISBADEN RETREAT

Genießen Sie eine inspirierende Auszeit mit einem abwechslungsreichen Programm für Körper und Geist. In diesem mehrtägigem Workshop werden alle Facetten von Kältetraining und der Wim-Hof-Methode behandelt und mit einem spannenden Wellness- und Aktiv-Programm sowie mit feinsten Kulinarik abgerundet.

**3 Tage: Mi., 12.2. bis Fr., 14. oder
4 Tage: Mi., 12.2. bis Sa., 15.2.2025**



PayerbacherHof
FAMILIE HÜBNER

 @hotel_payerbacherhof

 /payerbacherhof

EIN RETREAT, DAS ERFRISCHT UND ENTSPANNT.

Bernhard Friedrich lädt Sie ein, mit Kältetraining nach der Wim Hof Methode Ihre körperliche und mentale Widerstandsfähigkeit zu verbessern und Ihr Immunsystem zu stärken. Zusätzlich genießen Sie ein umfangreiches Rahmenprogramm, das Körper und Geist stärkt und entspannt.

PROGRAMM

MITTWOCH:

Anreise bis 17:00 Uhr

Begrüßung mit Getränken und Kennenlernen in gemütlicher Atmosphäre

18:00 *Entspannungs-Einheit* mit Atemübungen

19:00 *Abendessen* mit Vitalbuffet, danach Sauna,

Wellness nach Wunsch

DONNERSTAG:

7:00 – 8:00 *Aktives Erwachen*

ab 8.00 Uhr *Frühstücksbuffet*

10:00 – 11.00 *Geführter Spaziergang* durch Payerbach/Reichenau

12:00 – 17.00 *Workshop Eisbaden*

ab 18.00 *Abendessen* im stimmungsvollen

Weinkeller, danach Sauna, Wellness nach Wunsch

FREITAG:

7:00 *Yogaeinheit*

8:00 *erfrischendes Bad* in der Schwarza

8.30 – 10.00 *Frühstücksbuffet*

ab 10:00 auf Wunsch *Wanderung* auf die Bodenwiese oder die Speckbacher Hütte (Dauer: ca. 3–4 Stunden)

Verlängerung (4-Tages-Pauschale):

15:00 *Sauna* mit geführten Aufgüssen

18:00 *Weinverkostung*

18:30 *Abendessen*

SAMSTAG:

Frühstück & Abreise

optional ein *geführter Schwarza-Dip* in der Früh



BERNHARD FRIEDRICH

arbeitet als Grinberg Praktiker und Entspannungs-Trainer. Seit 2018 Eisbader. Seit 2020 Wim Hof Instruktor und hält Eisbade-Workshops und unterrichtet Kältetraining.

3-TAGES-PAUSCHALE:

von **Mittwoch bis Freitag**

2 Übernachtungen*: € 340,-

im *Doppelzimmer Klassik*

Aufzahlung: Einbettzimmer: € 50,-

Premiumzimmer mit Balkon € 100,-

4-TAGES-PAUSCHALE:

von **Mittwoch bis Samstag**

3 Übernachtungen*: € 410,-

im *Doppelzimmer Klassik*

Aufzahlung: Einbettzimmer: € 50,-

Premiumzimmer mit Balkon € 150,-

* Preise inkl. aller angeführten Leistungen pro Person. Frühstück und Abendessen sind inkludiert. Mittagessen à la carte. Min. 6, max. 15 TeilnehmerInnen

Optional:

Cranio-Sacrale Behandlung: € 60,-

Wohlfühlmassage (50 min): € 50,-

ANMELDUNG UND INFORMATIONEN UNTER:

hotel@payerbacherhof.at

oder 02666/52430

www.payerbacherhof.at

www.kaltbaden.at