NEUES DATUM!

## MIT KULINARIK, WELLNESS UND MEHR:

# EISBADEN RETREAT

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

## Fr., 11. April bis So., 13. April

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

**FREITAG:**
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

**SAMSTAG:**
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

**SONNTAG:**
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)

**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 Fr., 11. April bis So., 13. April**
2 Übernachtungen: € 360,–*
im *Doppelzimmer Klassik p.P. inkl. aller Leistungen.*
**Aufzahlung:**
Einbettzimmer: € 50,–
Premiumzimmer mit Balkon: € 100,–

**Optional:**
Wohlfühlmassage (50 min): € 50,–

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


ANMELDUNG UND INFORMATIONEN UNTER:
hotel@payerbacherhof.at
oder 02666/52430
**www.payerbacherhof.at**
**www.kaltbaden.at**