



EISBADEN RETREAT

mit Josephine Worseck & Douwe van den Berg

13.09. bis 16.09.2024

PROGRAMM

Freitag

Check-In & Wellness

Zimmerbezug ab 15 Uhr garantiert

bis 16:00 Uhr: Snack-Time – Suppen, Salate, Kuchen

17:00 Uhr: Get together – Willkommensmeditation,

Vorstellung der Trainer, Vorstellung der Retreatinhalte

ab 18:30 Uhr: Abendessen

Samstag

ab 7:00 Uhr: Frühstück

10:00 Uhr: theoretische Einführung ins Eisbaden, anschließend

Abfahrt zum Eisbaden

ab 13:00 Uhr: Snack-Time – Suppen, Salate, Kuchen

16:00 Uhr: Fragen & Antworten zum Eisbaden

ab 18:30 Uhr: Abendessen

Sonntag

ab 07:00 Uhr: Frühstück

10:00 Uhr: Wandertour und Eisbaden (inkl. Lunch-Paket)

bis 16 Uhr: Snack-Time – Suppen, Salat, Kuchen

16:30 Uhr: Meditation & Austausch

ab 18:30 Uhr: Abendessen

Montag

07:30 Uhr: Yoga & Atemübungen zur Stressreduktion

08:30 Uhr: Kaltbaden im Ritzensee

– anschließend Frühstück –

bis 11:00 Uhr: Check-Out

Programmänderungen sind vorbehalten.

EISBADEN RETREAT

mit Josephine Worseck & Douwe van den Berg

13.09. bis 16.09.2024

Um die alltäglichen Herausforderungen langfristig zu meistern, ist es essenziell, effektive Entspannungstechniken zu erlernen und gesunde Routinen aufzubauen. Das 4-tägige Retreat mit Josephine Worseck und Douwe van den Berg – zertifizierte Wim Hof Method Trainer – bietet eine umfassende Einführung in die Kombination von Bewegung, Meditation und Kälteanwendungen, um tiefe Entspannungszustände zu erreichen und den Umgang mit Stress zu verbessern. Das Seminar richtet sich an Personen, die sich bewusst mit ihrem Körper auseinandersetzen möchten und aktiv den möglichen Folgen von Stress vorbeugen wollen. Es wird ein neues Körperbewusstsein sowie Methoden vermittelt, um Stress im Berufs- und Alltagsleben gezielt und gesundheitsschonend zu begegnen.

Eine gute körperliche und mentale Verfassung ist Voraussetzung für die Teilnahme am Retreat. Das Programm eignet sich NICHT für Menschen mit Bluthochdruck oder einer Herz-Kreislaufthematik.

DIE TRAINER

Josephine Worseck ist promovierte Molekularbiologin und als Heilpraktikerin, Yoga- und Meditationslehrerin tätig. 2016 betreute sie eine wissenschaftliche Studie zur Wim-Hof-Methode und war 2017 die erste deutschsprachige zertifizierte Wim-Hof-Trainerin.

Sie unterstützt Privatpersonen, Verbände und Firmen dabei, die positive Wirkung der Kälte zu nutzen, organisiert Reisen und leitet Workshops. Mit ihrem im Jahr 2020 veröffentlichten Buch „Die Heilkraft der Kälte“ inspiriert sie auch unerfahrene Leser, die Kälte für sich auszuprobieren. Josephine lebt mit ihrer Familie in Potsdam und organisiert zusammen mit ihrem Partner, der ebenfalls Wim Hof Trainer ist, vielfältige lokale und internationale Events.

Douwe van den Berg ist Atemtherapeut, Bewegungscoach und seit 2015 weltweit einer der ersten Wim Hof Trainer. Douwe entdeckte seine Liebe zu kaltem Wasser 2010 in China, als ihm während seines Kungfu Trainings monatelang nur kaltes Wasser zur Verfügung stand. Im Jahr 2012 traf er zum ersten Mal Wim Hof, als er an einem kleinen Workshop mit dem damals noch unbekanntem Wim teilnahm. Er erkannte die Kraft der Methode noch bevor es wissenschaftliche Studien und einen medialen Hype, um das Phänomen Wim Hof gab. Die Lehren des "Iceman" Wim Hof vertieften sein Verständnis für die Kraft von Atem und Geist – und seine Liebe zur Kälte. Er begleitete Wim auf vielen Abenteuern und bildet seit 2017 auch neue Trainer für die Wim Hof Methode aus.