

ICE START

KÄLTE UND INNERE STÄRKE

Stressmanagement und Resilienz

EISBADEN FÜR EINSTEIGER

ERLEBE DIE KRAFT DES EISBADENS

Du möchtest dich selbst herausfordern, deine Grenzen neu kennenlernen und erleben, wie viel Ruhe in der Kälte entstehen kann?

Dann melde dich an!

KOMPAKTER TAGESWORKSHOP

MIT THEORIE, ATEMTECHNIKEN UND BEGLEITETEM EISBAD IM NATURGEWÄSSER

LIMITIERTE PLATZANZAHL

10. Januar 2027
14. März 2027
11:30 BIS 16:30 UHR

NATURTRAUM GEORGSHÖHE
Georgshöhe 2
06502 Thale

DEIN INVEST
120 € p. P.

VORAUSSETZUNGEN
körperliche Fitness, Gesundheit und Neugier



I.C.E. ADVENTURES AND COACHING

i.c.e.adventures and coaching
+49 176 83783117
info@iceadventures.de
www.iceadventures.de

Instagram
i.c.e.adventures