



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
BEGLEITEM EISBAD IM NATURGEWÄSSER



**LIMITIERTE
PLATZANZAHL**



7. NOVEMBER 2026
11:30 BIS 16:30 UHR



NATURTRAUM GEORGSHÖHE
Georgshöhe 2
06502 Thale



EINFÜHRUNGSPREIS
50 € p. P.



VORAUSSETZUNGEN
körperliche Fitness,
Gesundheit und Neugier

NATUR ERLEBEN.
RUHE FINDEN.
STÄRKE SPÜREN.



KONTAKT
i.c.e.adventures and coaching
TEL.: 0160/96638238



Instagram
i.c.e.adventures

