

KÄLTEWEEKEND OBERSEE



KÄLTENETZWERK.ch
WIRKT

Eisloch bohren & Eisbaden — zwei Tage am Obersee bei Näfels

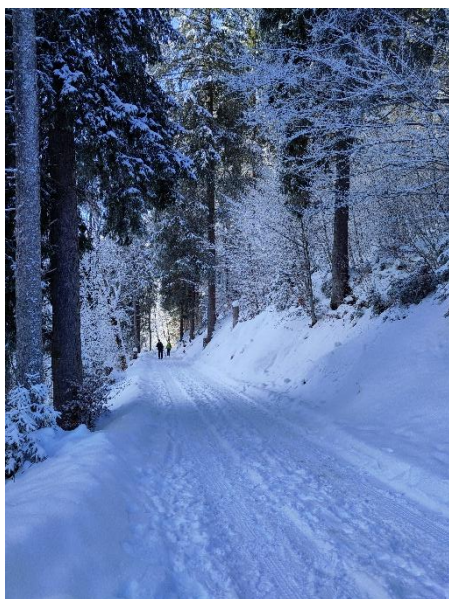
Der Obersee bei Näfels liegt auf nicht mal 1000 Metern über Meer — eingebettet im Schatten der umliegenden Berge, fast nicht von der Wintersonne erreicht. Das Ergebnis: eine Eisschicht, die trägt. Und wer hier steht, weiss sofort: Das ist kein gewöhnlicher Ausflug. Das Kälteweekend am Obersee und am Walensee — zwei Tage kompromisslose Praxis. Kein warmes Kurszimmer — sondern Natur, Eis, Kälteexposition im Kreis anderer Kälteenthusiast: innen und die Frage: Was steckt wirklich in mir?

Dieses Weekend ist für alle, die das Kaltbaden kennen und bereit sind, tiefer einzutauchen — im wörtlichsten Sinne. Eisloch bohren, Eisbaden, Kältewanderung, Atmung, Meditation und das bewusste Aufwärmen danach. Zwei Tage, die sich anfühlen wie eine eigene kleine Jahreszeit.



FÜR WEN IST DIESES ANGEBOT?

Dieses Weekend richtet sich an alle mit solider Erfahrung im Kaltbaden — Menschen, die vielleicht schon eigene Eiswasser-Erfahrungen mitbringen und bereit sind, die Kälte noch bewusster, tiefer und sicherer zu erleben. Und - endlich gerne ein eigenes Eisloch bohren wollen. Die Gruppe ist bewusst klein gehalten: maximal 15 Personen, damit jede:r die Begleitung bekommt, die dieser Erfahrung gerecht wird.



DAS PROGRAMM

Tag 1: Ankommen, bohren, eintauchen

Der erste Tag beginnt mit der gemeinsamen Anreise nach Näfels und dem Weg zum Obersee. Wir bereiten das Eisloch vor — mit Bohrer und Säge, mit Sorgfalt und dem nötigen Respekt vor dem Eis. Theorie, Gesprächsrunden und Fragen kommen nicht zu kurz: Wir besprechen Ablauf, Sicherheit und individuelle Vorbereitung. Dann: das Eisbad. Bewusst vorbereitet, sicher begleitet, tief erlebt. Nach dem Bad folgt das gezielte Aufwärmen mit Bewegungsübungen und Atemtechniken. Am Feuer gibt es eine frisch zubereitete Suppe — Zeit zum Auftauen, Reden und Innehalten. Der Abend gehört dir: ob du in der Nähe übernachtet oder nach Hause fährst, ob du die Eindrücke im Gespräch verdaust oder einfach in der Stille lässt — das ist dein Raum.

Tag 2: Vertiefen, challengen, loslassen

Der zweite Tag baut auf dem auf, was der Erste ausgelöst hat. Kältewanderung, Atemvertiefung, Meditation — und für alle, die möchten, eine Kältechallenge, die an die eigenen Grenzen führt. Den Abschluss bildet ein kaltes Bad im Walensee — offen, weit, ein ganz anderes Gefühl als das Eisloch vom Vortag. Danach sitzen wir nochmals zusammen am Feuer, mit den Snacks die jede:r mitgebracht hat, bevor wir gemeinsam abschliessen und abreisen.

Die 5 Schlüssel des Kältegenusses

Über beide Tage fließt der theoretische Rahmen ein: Motivation, Physiologie, Atmung, die erste Minute & das vegetative Nervensystem sowie das gezielte Aufwärmen. Wissen, das das Erlebte verankert und für zu Hause trägt.

DATEN & PREISE

Datum	Sa/So, 9./10. Januar 2027
Treffpunkt	Näfels, ca. 10:15 Uhr am Bahnhof, am Samstag und Sonntag
Abreise	Am Samstag um ca. 17.00 Uhr, am Sonntag ca. 16:00 Uhr
Ort	Obersee bei Näfels (gut mit ÖV erreichbar)
Preis	CHF 350.– pro Person
Nur 1 Tag	CHF 220.–
Inbegriffen	Programm, Begleitung, Handout, warmer Tee/Suppe, Snack, Mitgliedschaft beim KÄLTENETZWERK ab 10.1. bis 31.5.27
Nicht inbegriffen	Fahrt Näfels–Obersee, Unterkunft (individuell buchen), Restaurantessen, persönliche Auslagen
Mindestteilnahme	4 Personen
Maximum	15 Personen
Sprache	Deutsch

i Durchführung nur bei geeigneter Witterung und ausreichender Eisdicke. Durchführungsentscheid 1–2 Tage vor dem Anlass. Vor Ort muss ein Haftungsausschluss unterschrieben werden. Durchführung erfolgt auch bei 2 – 3 Personen, allerdings sind dann abgesprochene Leistungskürzungen unumgänglich. Bei 4-6 Personen werden nur 2 Coaches vor Ort sein

DEINE BEGLEITUNG

Jeannette Stangier-Bors — Schweizer Vizeweltmeisterin im Eisschwimmen & Autorin

Jeannettes Weg ins Eiswasser begann mit einem persönlichen: chronische Rückenschmerzen, die sie nach Alternativen suchen liessen. Was sie im kalten Wasser fand, veränderte ihr Leben. Als Schweizer



Vizeweltmeisterin im Eisschwimmen und Autorin von **Eiskalt Schwimmen** — einem Buch von den ersten Schritten bis zu Expertentipps für den sicheren Umgang mit der Kälte — teilt sie ihr Wissen mit derselben Ernsthaftigkeit und Wärme, mit der sie selbst begonnen hat. Am Obersee-Weekend leitet Jeannette das Programm und begleitet jede:n Teilnehmende:n mit ihrem feinen Gespür für Grenzen und Möglichkeiten.

Beni Imhof — Gründer Kältenetzwerk

Seit 2015 ist Beni mit der Kälte befreundet. Was als persönliches Experiment begann — Kältegenuss in Bergseen, Winterwanderungen in Sommerbekleidung, Übernachtungen in freier Natur — ist heute seine Leidenschaft und sein Auftrag. Als zertifizierter Kältefachmann und Gründer des Kältenetzwerks verbindet er Kälte mit Natur, Gesundheit und mentaler Ausgeglichenheit. Er verantwortet die Organisation, die Sicherheit am Eis und sorgt dafür, dass das Weekend reibungslos läuft — im Hintergrund wie im Vordergrund.

Martin Rohner — Mentalcoach & zertifizierter Kälte-Coach

Martin nutzt das Element Wasser, um Klarheit zu finden und sich auf das Wesentliche im Hier und Jetzt zu konzentrieren. Als diplomierter Mentalcoach verbindet er mentalen Fokus, Atmung und Kälte zu einem stimmigen Ganzen. Er leitet die Atemvertiefung, die Meditationen und die Aufwärmübungen, sorgt dafür, dass auf dem Feuer eine leckere Suppe entsteht — und bringt dazwischen die theoretischen Grundlagen der Kälteerfahrung lebendig und praxisnah rüber.



ANMELDUNG & KONTAKT

info@kaeltenetzwerk.ch · +41 79 653 49 13 · www.kaeltenetzwerk.ch

Online-Buchung hier:

