

# RESILIENZ DURCH KÄLTERESISTENZ



KÄLTENETZWERK.ch  
WIRKT

*Ein Weekend am Schwarzsee — Kälte, Begegnung & innere Stärke*

Manche Erfahrungen verändern etwas. Nicht spektakulär, nicht lautstark — sondern still und nachhaltig. Drei Tage am Schwarzsee im Kanton Freiburg sind so eine Erfahrung. Ein Bergsee, der im Winter zufriert. Ein Haus, das wärmt. Eine Gruppe, die sich auf den gleichen Weg einlässt. Und die Kälte — als Lehrmeisterin, als Spiegel, als Ressource.

Resilienz ist die Fähigkeit, Krisen, Stress und Rückschläge zu bewältigen und gestärkt daraus hervorzugehen. Kälteresistenz ist ein Weg dorthin — einer der direktesten, die es gibt. Wer lernt, sich der Kälte bewusst zu öffnen, trainiert genau jene innere Haltung, die auch im Alltag trägt: Fokus, Atemkontrolle, Gelassenheit und Vertrauen in den eigenen Körper.



## FÜR WEN IST DIESES ANGEBOT?

Dieses Weekend richtet sich an Menschen mit und ohne Erfahrung im Kaltbaden, die den nächsten Schritt gehen möchten — mehr Tiefe, mehr Wissen, mehr Gemeinschaft. Wer die Grundlagen kennt und bereit ist, sie in einem intensiven Rahmen weiterzuentwickeln, ist hier genau richtig.

Ausdrücklich willkommen sind auch Begleitpersonen, die nicht ins Wasser möchten — das Rahmenprogramm mit Kältewanderung, Resilienzimpuls, Atemvertiefung, Meditation und Theorie ist für alle bereichernd, unabhängig vom Eisbad.

## DAS PROGRAMM

Das genaue Programm wird je nach Gruppe und Wetterlage gestaltet — Kälte lässt sich nicht planen, nur vorbereiten. Theorie und Praxis werden nicht zu kurz kommen. Es gilt das Prinzip: niemand muss, jede/r kann. Was dich erwartet:



### Theoretischer Re-Fresh: Die 5 Schlüssel des Kältegenusses

Kälte wirkt — aber nur, wenn man versteht wie. In einem fundierten Theorieblock gehen wir gemeinsam durch die fünf Schlüssel des Kältegenusses: Motivation, Physiologie, Atmung, die erste Minute & das vegetative Nervensystem sowie das gezielte Aufwärmen. Wissen, das direkt in die Praxis fließt.

### Atemvertiefung

Atmung ist der direkteste Zugang zur Kälte — und zur eigenen Mitte. In diesem Block vertiefen wir bestehendes Wissen: Wie wirkt

der Atem auf das vegetative Nervensystem? Wie nutze ich ihn bewusst vor, während und nach dem Eisbad? Für alle, die bereits Erfahrung mitbringen und ihr Atemrepertoire gezielt erweitern möchten.

### **Kältewanderung**

Draussen sein, atmen, die Kälte als Begleiterin erleben — nicht als Feind. Die Kältewanderung am Schwarzsee ist ein eigenes Erlebnis und gleichzeitig die ideale Vorbereitung für alles, was folgt.

### **Eisloch bohren & Eisbaden**

Das Herzstück. Gemeinsam bereiten wir das Eisloch vor — mit Bohrer und Säge, mit Sorgfalt und Konzentration. Das Eisbad danach ist keine Mutprobe, sondern ein bewusster, vorbereiteter Akt. Sicher begleitet, tief erlebt.



### **Resilienzimpuls**

Was verbindet Kälteresistenz mit psychischer Widerstandskraft? Dieser Impuls verknüpft das körperliche Erleben mit dem mentalen Fundament — und gibt Impulse, die weit über das Weekend hinauswirken.

### **Aufwärmen als Teil des Prozesses**

Das Aufwärmen nach dem Eisbad ist kein Anhang — es ist ein eigenständiger Teil der Kälteerfahrung. Gezielte Bewegungsübungen, Atemtechniken und bewusstes Wahrnehmen der eigenen Wärme: Hier schliesst sich der Kreis.

### **Meditation & Stille**

Innehalten, reflektieren, ankommen. Meditation ist fester Bestandteil des Weekends — als Gegenpol zur Aktivität und als Raum für die innere Verarbeitung des Erlebten.

### **Kältechallenge**

Für alle, die noch einen Schritt weiter gehen möchten — eine ernsthafte Begegnung mit den eigenen Grenzen, die Freude macht.

### **Schneeschuhwandern, Nachtwanderung & mehr**

Der Schwarzsee bietet im Winter eine einzigartige Kulisse. Wer möchte, erkundet sie auf Schneeschuhen oder bei einer Nachtwanderung — Momente, die lange in Erinnerung bleiben. Individuell oder in der Gruppe.

### **Gemeinschaft zelebrieren**

Das Weekend bietet unzählige Möglichkeiten, Gemeinschaft zu erleben, zu zelebrieren. In persönlichen, tiefen Gesprächen im Haus oder draussen unterwegs. Beim Helfen der Zubereitung der Mahlzeiten oder beim Essen der feinen vegetarischen Gerichte.

### **Individuell geniessen**

Auch das ist möglich. Es gilt zu unserem Programm: «niemand muss – jede/r kann».

Das lässt Freiräume für individuelle Spaziergänge, Shopping, Langlaufen, Schlittschuhlaufen, Skifahren, Schneeschuhwandern und vieles andere mehr.



## Wissensvermittlung

Neben ganz viel Praxis mit integrierter Wissensvermittlung wird es auch die Möglichkeit geben, zu lernen oder das Wissen aufzufrischen. Mögliche Themen: warum Kälteexposition, gesundheitliche Vorteile, Risiken, Sicherheit und Gefahren auf dem Eis, Hardware fürs Eisbaden, wieso nachts, übernachten unter dem Sternenhimmel.

## Schlafen

Grundsätzlich schlafen wir im Naturfreundehaus in 4 er, 5 er, 6 er und 12 er Bettzimmern. Diese Zimmer können auch für kleine Gruppen für sich alleine gebucht werden. Es besteht aber auch die Möglichkeit, draussen unter dem Sternenhimmel im eigenen, geeigneten Schlafsack und Matte zu schlafen (und im Notfall jederzeit wieder ins Zimmer gehen zu können).

## DAS HAUS

Das Chalet Aurore liegt keine fünf Gehminuten von der Bushaltestelle Schwarzsee Gypsera entfernt — direkt am Seeufer, nur 50 Meter von den Kaiseregg-Skiliften. Wir haben das Haus exklusiv für uns. 48 Betten in verschiedenen Zimmergrössen, ein grosses Esszimmer für rund 50 Personen, eine vollausgestattete Küche — und die Aussicht auf einen zugefrorenen Bergsee. WC's gibt's auf jedem Stock, Waschräume und Dusche gibt's auch.

Hier isst man gemeinsam. Hier spricht man abends noch lang. Hier entsteht das, was ein Kurs allein nicht leisten kann: echte Begegnung und bewusster Austausch.



## DATEN & PREISE

<b>Datum</b>	Fr–So, 29.–31. Januar 2027
<b>Beginn</b>	Freitag, 13:00 Uhr
<b>Ende</b>	Sonntag, 16:00 Uhr
<b>Ort</b>	Chalet Aurore, Schwarzsee FR
<b>Anreise</b>	Mit Bahn bis Fribourg, dann Bus bis Schwarzsee Gypsera (5 Min zu Fuss); kostenpflichtige Parkplätze im Gypsera
<b>Preis</b>	CHF 590.– pro Person
<b>Inbegriffen</b>	Unterkunft (2 Nächte), Vollpension (2× Frühstück, 2× Mittagssuppe, 2× Abendessen, Getränke), gesamtes Programm; Mitgliedschaft KÄLTENETZWERK bis 31.5.27
<b>Nicht inbegriffen</b>	An- & Abreise, persönliche Auslagen vor Ort
<b>Mindestteilnahme</b>	10 Personen
<b>Maximum</b>	35 Personen
<b>Sprache</b>	Deutsch

*i Je nach Gruppengrösse und Programmschwerpunkt laden wir erfahrene Fachfrauen und -männer ein, die das Team gezielt ergänzen — aus den Bereichen Bewegung, Outdoorpraxis, mentale Gesundheit und mehr.*

*i Durchführungsentscheid gemäss Annullierungsbedingungen.*

---

## DEINE BEGLEITUNG

### 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 das Gesamtprogramm, leitet das Eislochbohren und sorgt dafür, dass das Weekend zu einem Erlebnis wird, das nachwirkt.

### 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 den Resilienzimpuls, die Meditationen und die Aufwärmübungen — und bringt die theoretischen Grundlagen der Kälteerfahrung lebendig und praxisnah rüber.

### Weitere Fachpersonen

Je nach Gruppengrösse und Programmschwerpunkt laden wir erfahrene Fachfrauen und -männer ein, die das Team gezielt ergänzen — aus den Bereichen Bewegung, Outdoorpraxis, mentale Gesundheit und mehr. Wer uns begleitet, lebt das, was er oder sie vermittelt.

---

## ANMELDUNG & KONTAKT

info@kaeltenetzwerk.ch · +41 79 653 49 13 · [www.kaeltenetzwerk.ch](http://www.kaeltenetzwerk.ch)

online Buchung hier:

