

RESILIENZ DURCH KÄLTE-RESISTENZ – KÄLTEEXPOSITION AM SCHWARZSEE FÜR ANFÄNGER BIS PROFIS

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



Datum: 29-31. Januar 2027

Ort: Schwarzsee FR

Guide: Martin Rohner und Beni Imhof

Kursbeschreibung

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 Bettenzimmern. 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).

Kursinformationen

Kursleiter:	Beni Imhof, Kältenetzwerk, 079 653 49 13
Treffpunkt:	Freitag, 29.1.27 Ab 13:00 Uhr Naturfreundehaus Chalet Aurore Schwarzsee FR
Anreise mit dem ÖV:	bis Bushaltestelle Gypsera Schwarzsee FR
Kursende:	Sonntag, 31.1.27 spätestens 16.00 Uhr
Anforderungen:	keine
Ausrüstung:	Winterausrüstung inkl. Badeausrüstung (optional)
Kurssprache:	deutsch
Kosten:	CHF 590.- inkl. Unterkunft, Vollpension, alle Kursinhalte, Mitglieder bezahlen CHF 495.-
Versicherung:	ist Sache der Teilnehmenden
Anmeldeschluss:	20.1.27
Anzahl Teilnehmende:	Minimum 10, maximum 35 Personen