

# BOOST YOUR IMMUNE SYSTEM

**Donnerstag, 06. Juni 2024 13:30 Uhr**  
beim Rubner Teich im Tannermoor

## PROGRAMM:

- **Wanderung** durch das Naturschutzgebiet Tannermoor
- **Atmung & Meditation** beim Rubner Teich inkl. Musik & Räucherwerke
- **Eisbaden** in einer mit Eiswürfeln gefüllten Eistonne mit Blick auf den Rubner Teich
- Kleiner **Snack** mit Obst und Nüssen

## VORAUSSETZUNGEN UND HINWEISE:

Du möchtest dein Immunsystem stärken, bist gerne in Bewegung an der frischen Luft, interessierst dich für Atmung, Meditation und Natur und du wolltest schon immer mal das Eisbaden in einem sicheren Umfeld mit erfahrener Begleitung ausprobieren? Dann folge deinem Ruf und melde dich bei Boost your Immune System an! Egal ob es dein erstes Eisbad ist oder du dich regelmäßig der Kälte aussetzt. Dieses Event ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

Wetter und Natur bedingen den Ablauf der Veranstaltung und deshalb sind Verschiebungen oder Programmänderungen aufgrund ungünstiger Verhältnisse nicht ausgeschlossen.

## WAS IST MITZUBRINGEN:

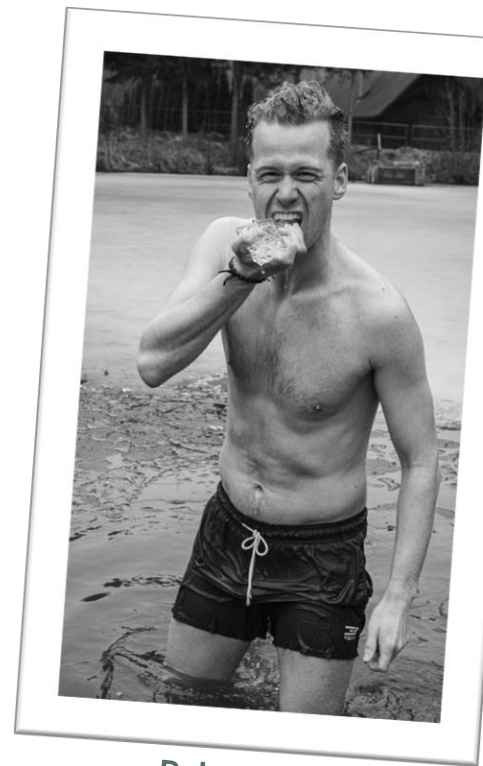
Handtuch, Badehose/Bikini, Yogamatte, Decke, Wanderschuhe, Wanderkleidung, warme Kleidung, Trinkflasche mit genügend Wasser

Max. Teilnehmeranzahl: 8 Personen

Min. Teilnehmeranzahl: 4 Personen

**Preis pro Person: € 70,-**

Aufpreis bei weniger als 6 Personen (pro Person): € 20,-



**Roland Bauer**  
Dipl. Mentaltrainer,  
Fotograf, Wander- und  
Schneeschuhfürer

## ANMELDUNG

unter 0664 / 131 40 26 oder  
[roli.bauer1993@gmail.com](mailto:roli.bauer1993@gmail.com)



Gesundheitliche  
Voraussetzungen  
werden bei der  
Anmeldung geklärt!