

BOOST YOUR IMMUNE SYSTEM

Fr., 13. Juni 2025 / 14:00 Uhr – 20:30 Uhr
in Aigen 13, 3920 Groß Gerungs

PROGRAMM:

- **Wanderung** zu einem magischen Kraftplatz
- **Atmung & Meditation** am Hof in Aigen 13 inkl. Musik
- **Eisbaden** in einem mit Eiswürfeln gefüllten Ice-Cube am Hof in Aigen 13
- **Aktivierungsübungen**
- **Snack** mit Nüssen, Obst und Getränke

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.

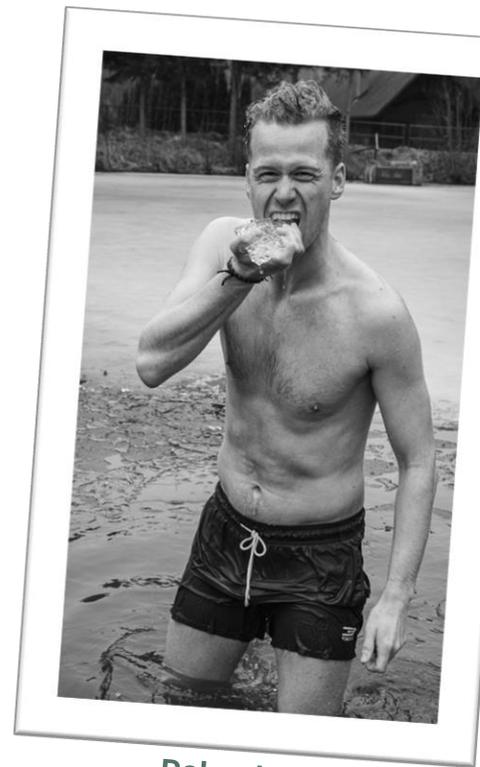
WAS IST MITZUBRINGEN:

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

Max. Teilnehmeranzahl: 8 Personen

Min. Teilnehmeranzahl: 4 Personen

Preis pro Person: € 120,-



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

ANMELDUNG

unter 0676 / 918 13 60 oder
urlaub@aigen13.at



Gesundheitliche
Voraussetzungen
werden bei der
Anmeldung geklärt!