

BOOST YOUR IMMUNE SYSTEM

Fr., 23. Mai 2025 / 14:00 Uhr – 19:30 Uhr

beim Rubner Teich im Tannermoor

PROGRAMM:

- **Wanderung** durch das Naturschutzgebiet Tannermoor
- **Atmung & Meditation** beim Rubner Teich inkl. Musik
- **Eisbaden** in einem mit Eiswürfeln gefüllten Ice-Cube 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:

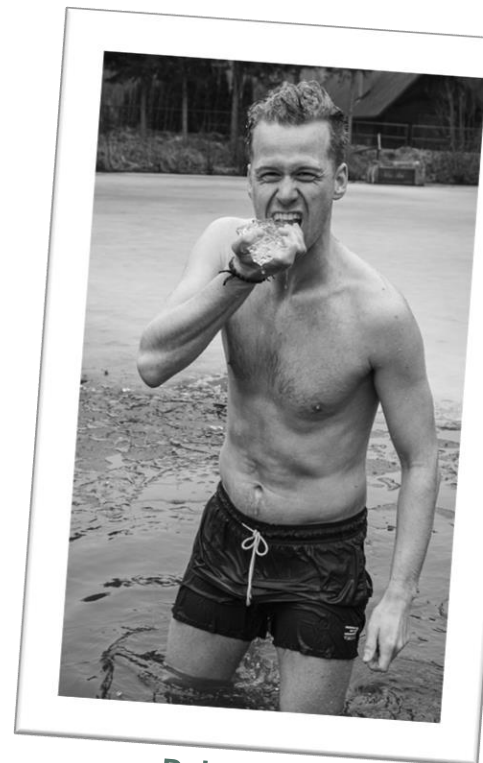
Handtuch, Badehose/Bikini, Yogamatte, Decke, Wanderschuhe, Wanderkleidung, warme Kleidung, Trinkflasche mit genügend Wasser

Max. Teilnehmeranzahl: 8 Personen

Min. Teilnehmeranzahl: 4 Personen

Preis pro Person: € 80,-

Aufpreis bei weniger als 6 Personen (pro Person): € 40,-



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

ANMELDUNG

unter 0664 / 131 40 26 oder
roli.bauer1993@gmail.com



Gesundheitliche
Voraussetzungen
werden bei der
Anmeldung geklärt!