

KÄLTETRAINING-WORKSHOP

**Möchtest du lernen und erleben
was Kältereize bewirken?**

Dann besuche einen Kältetraining-Workshop von VitaSwing

Inhalt/Ablauf:

- Theorie-Input
- Atemübungen
- Kältebad im Baldeggersee
- Aufwärmübungen
- Ausklang mit heissem Tee

Detailangaben:

Dauer: 2.5 bis 3h

Preis: CHF 100 pro Person

Ort: Kantonsschule Seetal,
alte Klosterstrasse 15, Baldegg
praktische Umsetzung im Baldeggersee

Durchführungen*:

Do, 23.11.2023 / 18:30 Uhr

So, 3.12.2023 / 10:00 Uhr

Sa, 27.01.2024 / 09:00 Uhr

Fr, 23.02.2024 / 18:30 Uhr

Sa, 23.03.2024 / 09:00 Uhr

*Der Workshop umfasst ein Datum!

Weitere Daten oder Workshops für Gruppen/
Teams auf Anfrage!

Anmeldung:

info@vitaswing-praxis.ch

Deine Benefits

- Stärke dein Immunsystem
- Aktiviere deinen Stoffwechsel
- Reduziere entzündliche Prozesse
- Steigere deine Widerstandsfähigkeit
- Verkürze deine Regenerationszeit

- Geniesse deinen After-Glow
- Spüre absolute Tiefenentspannung
- Empfinde innere Stärke
- Gewinne strahlende Vitalität
- Erlebe deinen Wow-Effekt

Wie viele Gründe brauchst du noch?