



# **KÄLTE IST SO VIEL MEHR ALS EISBADEN!**

**... entdecke wie Du mit  
Kältereizen Deinen Körper und  
Geist gezielt beeinflusst.**



# → KÄLTE IST IN. EISBADEN BOOMT. WAS STECKT DAHINTER?

Es geht nicht um Mutproben.

Es geht um tiefes Gefühl für Deinen Körper.





# **KÄLTE = VIELFALT TAUTRETEN. BADEN. WANDERN IM SHIRT.**

➔ **Kältereize sind ein ganzheitlicher Impuls für Resilienz und Gesundheit.**

**Kälte wirkt. Direkt.**

**Auf**

- **Dein Herz-Kreislaufsystem,**
- **Deine Muskeln und Gefäße,**
- **Dein Immun- und Hormonsystem,**
- **Dein Nervensystem und Deine Psyche.**



# KÄLTE KENNT VIELE IRRTÜMER



Zieh Dich warm an, sonst erkältest  
Du Dich!



Je kälter desto besser!



Kräftig schnaufen, dann wirds schon.



Du musst nur hart genug sein.



Richtig ist:

Wirkung braucht Verstehen und  
individuelle Anpassung an Deine  
Bedürfnisse.



# IN MEINER 3- STÜNDIGEN MINI-CLASS

## ➔ lernst Du

- auf welchen Ebenen Kälte wirkt.
- welche Kontraindikationen Du beachten solltest.
- wann und wie Kältereize positiv für Dich wirken können.

## Und Du erlebst

- wie sich verschiedene Kältereize anfühlen und auf Körper und Geist wirken.

**Mit Klaus Verweyen.**

**Geprüfter integrativer Kältetrainer bei**

vitalogics

moving  
health experts



# LUST AUF KÄLTE?

20.09.2025; 11.10.2025; 22.11.2025

jeweils 8:30 - 11.30 in Ingolstadt/Gerolfing

89€ inkl. MwSt. - max. 8 Teilnehmer.

Frühbucherrabatt bis 15.08.2025

Anmeldung und weitere Termine auf  
[www.zeitfuerfokus.de](http://www.zeitfuerfokus.de)

