WWW.ZEITFUERFOKUS.DE

KÄLTE IST SO VIEL MEHR ALS EISBADEN!

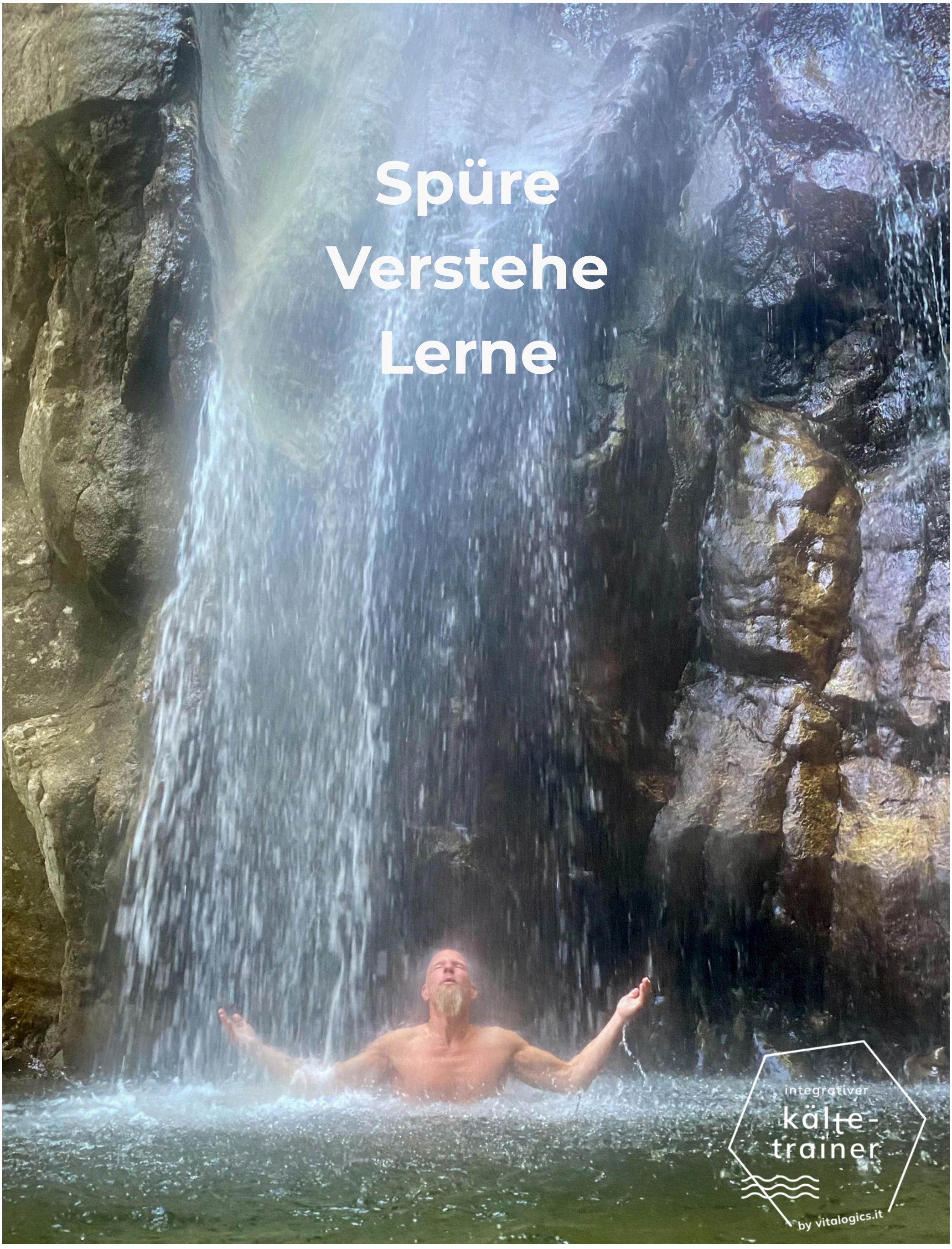
... entdecke wie Du mit Kältereizen Deinen Körper und Geist gezielt beeinflusst.

KÄLTE IST IN. EISBADEN BOOMT. WAS STECKT DAHINTER?

Es geht nicht um Mutproben.

Es geht um tiefes Gefühl für Deinen Körper.

Es geht um Individualität und Vielfalt.


Spüre
Verstehe
Lerne
integrativer
kälte-
trainer
by vitalogics.it

KÄLTE = VIELFALT TAUTRETEN. BADEN. WANDERN.

Kältereize sind ein ganzheitlicher Impuls für Deine Resillienz und Gesundheit.

Kälte wirkt. Direkt.

Auf

- **Dein Herz-Kreislaufsystem,**
- **Deine Muskeln und Gefäße,**
- **Dein Immun- und Hormonsytem,**
- **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.

WWW.ZEITFUERFOKUS.DE

IN UNSEREM 3,5 STÜNDIGEN KURS

verstehst Du

- **auf welchen Ebenen Kälte wirkt.**
- **wie Du Kälte praktisch und mit wenig Aufwand nutzern kannst und welche Kontraindikationen Du beachten solltest.**
- **wann und wie Kältereize positiv für Dich wirken können.**

erlebst Du

- **wie sich verschiedene Kältereize anfühlen und auf Körper und Geist wirken.**
- **Kältereize, wenn du möchtest bis zum professionell geführten Eisbad**

Klaus Verweyen

integrativer kälte-trainer by vitalogics.it

WWW.ZEITFUERFOKUS.DE

BIST DU DABEI?

Kurs-Termine:

14.11.2026

16.01.2027

20.02.2027

jeweils Samtags 8:30 - 12.00 in Ingolstadt

79€ inkl. MwSt. - max. 6 Teilnehmer.

Anmeldung: Homepage und Instagram

zeitfuerfokus.de