

# Wim Hof Retreat Oberdorf 26. / 27. Oktober 2024

„Kick Off“ in den Winter für Anfänger & Fortgeschrittene



## 1. Tag - Samstag

08:30-09:00 Ankunft in Oberdorf 1 & 2-Tages Teilnehmer

09:00-11:30 WHM News, Atmung, Eisbaden & Co

12:00-13:00 Mittagessen

13:30-16:30 Wim Hof goes Raab**TAL**

Kleine Wanderung, Flussbaden, Atmung & Co

17:00-18:00 Einführung & Praxis Wim Hof Poweratmung

18:00-19:00 Abendessen & Abschluss

20:00-21:00 Optional Eisbaden im Dunkeln für 2-Tages Teilnehmer

## 2. Tag - Sonntag

07:00-09:00 Optionales Eisbad, Frühstück für 2-Tages Teilnehmer

08:30-09:00 Ankunft in Oberdorf für 1-Tages Teilnehmer

09:00-11:30 WHM News, Atmung, Eisbaden & Co

11:30-12:30 Mittagessen

12:30-15:30 Wim Hof goes Raab**KLAMM**

Kleine Wanderung, Flussbaden, Atmung & Co

17:00-18:00 Einführung & Praxis Wim Hof Poweratmung

18:00-19:00 Abendessen & Abschluss

An diesem Wochenende erlebst du ein Samstag und/oder Sonntag die Wim Hof Methode bei uns zu Hause in Oberdorf 33, 8181 Mitterdorf/Raab. Gerne kannst du „first come first serve“ kostenlos bei uns privat übernachten (10 Betten in 4 Mehrbettzimmern, 2 Bäder, 2 WC, 2 Küchen verfügbar), bei dir zu Hause schlafen, im eigenen Zelt sowie Bus übernachten oder auf eigene Kosten eine externe Unterkunft buchen (Hotel Ochensberger, Hotel Locker & Legere, Jufa Weiz, etc). Bei langer Anreise ist es möglich, am Abend davor anzukommen und Montagmorgen abzureisen. An beiden Tagen bekochen wir dich mit einem Mittag.- und Abendessen und für die 2-Tages Teilnehmer gibt es am Sonntag auch ein Frühstück.

Der Projektteilnahmebeitrag beträgt pro Tag jeweils **€220** dh **€440** für das ganze Wochenende.

Bitte zeitnah buchen, da nur begrenzt Plätze verfügbar sind - wir freuen uns auf dich!

Herzlich eisige Grüße Flo&Martina