

Wim Hof Weekend+ 24.-26. Oktober 2025

„Kick Off“ in den Winter



Tag 1 - Freitag

13:00-14:00 Ankunft in Oberdorf

14:00-17:00 Begrüßung, Atemtraining, Eisbaden in der Natur

18:00-19:00 Abendessen

20:00-21:00 Yin Yoga & Klangmeditation mit Lisa

Tag 2 - Samstag

08:00-09:00 Yoga am Morgen mit Lisa

09:00-11:00 Atmung, Eisbaden & Co

11:00-12:00 Pause – Zeit für dich

12:00-13:00 Mittagessen

13:00-15:00 Wandern in die Natur Zum Eisbaden

15:00-17:30 Selbstwerteinheit Teil 1 mit Flo Achenrainer – Lerne, selbstbewusst Nein zu sagen und Ja zu dir – ohne Schuld, Angst oder Rechtfertigung.

18:00-19:00 Abendessen

20:00-21:00 „BE FREE“ - Überraschungseinheit

Tag 3 - Sonntag

07:00-08:00 Eisbaden bei Sonnenaufgang

08:00-09:00 Yoga am Morgen mit Lisa

09:00-10:00 Wim Hof Atmung 2.0

10:00-12:30 Selbstwerteinheit Teil 2 mit Flo Achenrainer – Mindfood, dein Geist isst mit. Was du siehst, denkst und hörst, formt deine Gesundheit.

12:30-13:30 Mittagessen

14:00-16:00 Selbstwerteinheit Teil 2 mit Flo Achenrainer – Mindfood, dein Geist isst mit. Was du siehst, denkst und hörst, formt deine Gesundheit.

16:00-17:00 Atemsession + Abschluss

17:00-18:00 Abendessen (optional)

An diesem Wochenende erlebst du von Freitag bis 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). Wir bekochen dich mit einem Frühstück, Mittag.- und Abendessen.

Der Projektteilnahmebeitrag beträgt bis 30. April 2025 **€599** statt **€699** für das ganze Wochenende.

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

Du möchtest dich anmelden oder hast noch Fragen, dann kontaktiere uns via hello@flomausser.com oder telefonisch unter 06766745750

Wir freuen uns auf dich!

Liebe Grüße Flo, Martina, Flo, Lisa