

Wim Hof Weekend+ 23.-25. Oktober 2026



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 & Slow Breathing Atemsession

Tag 2 - Samstag

08:00-08:30 Bewegungseinheit am Morgen

08:30-10:00 Atmung, Eisbaden & Co

10:00-13:00 Brunch – Zeit für dich

13:00-16:00 Eisbaden in die Natur

16:00-17:00 Einführung in die Basis Technik von Ancient Pranayama Supernatural

18:00-19:00 Abendessen

19:30-21:00 Lagerfeuer an der Raab + optionales Nachteisbad

Tag 3 - Sonntag

08:00-08:30 Bewegungseinheit am Morgen

08:30-09:15 Wim Hof Atmung 2.0

09:15-09:30 Basis Technik Ancient Pranayama Supernatural

09:30-10:00 Eisbaden

10:00-13:00 Brunch – Zeit für dich

13:00-16:00 Eisbaden in der Natur

16:00-17:00 Abschluss und optionales ‚Restlessen‘

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 Brunch und Abendessen.

Der Projektteilnahmebeitrag beträgt **€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!