



Eisschwimmen mit Josef Köberl

Spüren Sie, wie das klare, kalte Wasser Ihre Gedanken beruhigt, die Atmung vertieft und Ihre Sinne schärft.

Wir freuen uns, Sie beim Eisschwimm-Workshop begrüßen zu dürfen und wünschen einen schönen Aufenthalt!

Freitag:

- **Bis 15.00 Uhr** Anreise
- **16.30 bis 18.30 Uhr:**
Kennenlernen, mentales Einstimmen und erste Möglichkeit zum Eisschwimmen im Ossiacher See

Samstag:

- **Vor dem Frühstück:** „Morning Swim“ (optional)
- **10.30 bis 12.00 Uhr:**
Eisschwimmen und Entspannung im SPAnorama oder der SeeSauna
- **14.00 Uhr:** Zeremonienaufguss mit Peter Pölzl im SPAnorama
- **16.00 Uhr:** „Afternoon Swim“
- **Nach dem Abendessen:** Bildervortrag

Sonntag:

- **Vor dem Frühstück:** „Morning Swim“ (optional)
- **10.30 Uhr:** Abschiedsschwimmen und Urkundenverleihung