



WIM HOF METHOD
CERTIFIED INSTRUCTOR

Wim Hof Woche in der Aletscharena

inkl. Besteigung Breithorn (4'164 m)

Die Reise wird ab einer Teilnehmeranzahl von 20 Personen durchgeführt. Preisänderungen sind vorbehalten.

Samstag 28.10.23 – Samstag 04.11.23
CHF 2850.- alles inklusive

Die Besteigung des Breithorns gehört zu den begehrtesten Bergtouren in den Alpen. Durch die Atemübungen der Wim Hof Methode lernst du, deinen Körper besser zu kontrollieren und besser mit Kälte umzugehen. Die Eisbäder stärken dein Immunsystem und helfen dir, dich ganz auf die Aufgabe zu konzentrieren. Die Herausforderungen stärken Dein Selbstbewusstsein und machen Dich mutiger.

Mit der Wim Hof Methode kannst du dich den Herausforderungen des Lebens stellen und deine Grenzen erweitern. So kannst du noch mehr vom Leben genießen und Dinge tun, die du vielleicht früher für unmöglich gehalten hast. Du bist in guten Händen - begleitet von zwei zertifizierten Wim Hof Level 2 Instruktorinnen und einem der erfahrensten Bergführer der Schweiz.

Anmeldungen unter

Back on Track

Dominique Anderegg

Antonigasse 24

CH-5620 Bremgarten

adventure@backontrack.info

Tel 079 305 58 02

Veranstalter



**BACK ON
TRACK**

connect to nature



Kursleiter
Matthew Hua
Wim Hof Level 2



Kursleiterin
Helena Hefti
Wim Hof Level 2



Kursleiter
Dominique Anderegg
Wim Hof Level 2



KURSPROGRAMM

Tag
01

Samstag, 28. Oktober 2023

Ankunft in der Aletscharena

Du fährst mit dem Auto oder Zug nach Betten (VS) und kommst mit der Gondel hoch auf die Bettmeralp. Wir holen dich dann mit einem Taxi bei der Bergstation ab. Das Einchecken in der Unterkunft findet zwischen 13 und 14.30 Uhr statt.

Um 15 Uhr finden sich alle Teilnehmer im Konferenzraum zur Einführung ein und du lernst die weiteren Teilnehmer und Kursleiter kennen. Das Wochenprogramm wird vorgestellt und es werden die Absichten und Erwartungen festgehalten.

Um 16.00 Uhr beginnst du mit den ersten Übungen (5 Tibeter) um anschliessend die Woche mit der ersten Atmungsmeditation einzuleiten.

Das gemeinsame Nachtessen findet dann um 18 Uhr statt. Um 19.30 Uhr wird das Programm für den Sonntag besprochen. Danach kannst du frei verfügen.







KURSPROGRAMM

Tag
02

Sonntag, 29. Oktober 2023

Initiation

Nach einer Yoga- und Atmungsmeditation am See gibt es ein ausgewogenes Frühstück. Danach erfährst du in einem ersten Theorieblock mehr über die drei Pfeiler der Wim Hof Methode (Atmung, Kälte und Mindset) mit Schwergewicht auf die Kältexposition, denn gleich anschliessend gibt es die erste Kälteübung.

Nach dem Mittagessen machst du dich auf die erste Wanderung auf das Bettmerhorn. Dabei konzentrierst du dich auf die CO₂-Toleranz. An einem Energie-Ort oberhalb des Aletschgletschers gibt es eine geführte Meditation. Danach machst du dich auf den Abstieg. Um 16.00 Uhr bist du wieder zurück auf der Bettmeralp und nimmst dein erstes Eisbad!

Das gemeinsame Nachtessen findet dann um 18 Uhr statt.







KURSPROGRAMM

Tag
03

Montag, 30. Oktober 2023

Wanderung Aletschwald (Grünsee)

Früh morgens wanderst du in Richtung Aletschwald los und das nur mit Shorts bei Temperaturen unter 0 Grad. Nach einer Morgenmeditation bei der geschichtsträchtigen Villa Cassel, gibt es eine Verpflegungspause. Gestärkt geht es dann in den "Teifen Wald" hinab. Der Aletschwald ist ein Naturschutzgebiet und gehört zu den Weltkulturerben der UNESCO.

Im Aletschwald wird es dann einen Theorieblock geben.

Beim Grünsee wirst du einen Halt einlegen können, Mittagessen und du wirst einen ersten Kontakt mit dem "Powerbreathing" erhalten.

Auf dem steilen Rückweg wird es dann eine Achtsamkeitsübung geben.

Gegen 15.30 Uhr bist du wieder zurück auf der Riederfurka. Das Sammeltaxi bringt dich dann zurück auf die Bettmeralp, wo es ein längeres Eisbad geben wird.

Um 19 Uhr gibt es dann ein feines Nachtessen und um 20 Uhr einen weiteren Theorieblock.







KURSPROGRAMM

Tag
04

Dienstag, 31. Oktober 2023

Grenzerfahrungen & Integration

Du stehst früh auf und begibst dich nach den 5 Tibetern in eine Atmungsmeditation (Power Breathing). Danach gibt es ein Bad im Bettmersee.

Im Verlauf des Tages warten verschiedene Challenges auf dich!

Du kehrst mit den anderen Teilnehmern um 14 Uhr zurück in deine Unterkunft, wo es einen Theorieblock geben wird (in Bezug auf Kälte). Du lernst die Brown Fat Activation Übung kennen.

Nach einer weiteren Atmungsmeditation (Power of the Mind) findet ein anspruchsvolles Eisbad statt.

Das Nachtessen findet um 19 Uhr statt. Danach gibt es einen Austausch und eine Meditationsübung.







KURSPROGRAMM

Tag
05

Mittwoch, 01. November 2023

Gletschertour

Früh morgens machst du dich nur mit Shorts und Rucksack in Richtung Aletschgletscher.

Bei einem Zwischenhalt beim Blausee gibt es eine kurze Atmungsmeditation ein Morgenbad.

Beim Gletscherrand kannst du dann frühstücken und dich für die Gletschertour bereit machen (Steigeisen, Anseilen etc.)

Auf dem Gletscher gibt es dann mit unserem Bergführer Peter Stucky verschiedene Übungen und einen theoretischen Abriss in Hinblick auf die Besteigung des Breithorns. Zudem wirst du dich in eine Gletscherspalte abseilen lassen und Kristalle suchen.

Nach der Rückkehr vom Gletscher, stärken wir uns mit dem Mittagessen und du hast die Möglichkeit ein Eisbad in einem wunderschönen natürlichen Pool nehmen.

Wieder auf der Bettmeralp gibt es einen Austausch über das Erlebte und gegen 18 Uhr wirst du das Abendessen einnehmen können.







KURSPROGRAMM

Tag
06

Donnerstag, 02. November 2023

Wanderung Riederhorn

Heute kannst du etwas länger schlafen. Du startest mit den 5 Elemente Übungen aus dem Tantrischen Buddhismus in den Tag; danach gibt es eine Atmungsmeditation.

Nach dem Frühstück erhältst du wichtigen Informationen in Hinblick auf die Besteigung des Breithorns vom nächsten Tag (Atmung, Materialzusammenstellung, Sicherheiten).

Anschliessend gibt es eine Advanced Kälteübung.

Nach dem Mittagessen machst du dich auf den Weg auf eine kleine Wanderung ums Riederhorn, nur mit Shorts und Rucksack.

Während der Wanderung gibt es einen weiteren Theorieblock und du führst selber in zweier Gruppen die Atmungsmeditation an.

Nach dem Abendessen gibt es dann eine kurze Kontrolle des Materials und die letzten Informationen zur Besteigung des Breithorns. Frühe Nachtruhe!







KURSPROGRAMM

Tag
07

Freitag, 03. November 2023

Besteigung Breithorn

Du nimmst die erste Gondel nach Betten und von dort wirst du mit dem Bus nach Zermatt gebracht. Mit der ersten Gondel geht es dann weiter auf das Kleinmatterhorn (3'833 m) und dort wirst du Frühstücken.

Bevor es losgeht, gibt es eine Atmungsübung um dich an die Höhe zu akklimatisieren.

In 4er Gruppen wirst du angeseilt werden. Der Aufstieg auf das Breithorn dauert ungefähr 2.5 - 3h Stunden - angeführt von einem der besten und erfahrensten Bergführern im Kanton Wallis.

Gegen 14.30 Uhr sind wir wieder bei der Station Kleinmatterhorn. In Zermatt gibt es dann einen 2 stündigen Aufenthalt, bevor es dann wieder zurück auf die Bettmeralp geht, wo dich ein letztes Eisbad erwartet.

Nach dem gemeinsamen Abendessen gibt es einen Austausch über den Tag und die Woche.







KURSPROGRAMM

Tag
08

Samstag, 04. November 2023

Konsolidierung

Nach dem Frühstück und einer letzten gemeinsamen Atmungsmeditation schließen wir den Kreis, den wir anfangs Woche eröffnet hatten. Nach dem Frühstück ist dann um 11 Uhr Kursschluss.

