



ALMBAD
Sillberghaus
BAYRISCHZELL



Eisbaden und Meditation auf 1.100 m am 25.01.2026

128 € pro Person

EINTAUCHEN & AUFATMEN

Die klare Winterluft der Berge, der Blick über verschneite Wälder und ein Naturpool, der Ruhe und Kraft zugleich ausstrahlt – dieses Tagesretreat verbindet Naturerlebnis, mentale Stärke und tiefes Ankommen in dir selbst. Gemeinsam mit Mirco, IHK-zertifizierter Coach für Kälteexposition und vedischer Meditationslehrer, erlebst du die kraftvolle Kombination aus Eisbaden und Meditation an einem der wohl beeindruckendsten Orte der Region.

Du erfährst wie Kälte auf Körper und Geist wirkt, wie du dich mental auf dein Eisbad einstimmst, wie du in Stressmomenten ruhig und fokussiert bleibst, sowie wie ein sicheres und optimales Eisbad abläuft.

Mit einer besonderen Meditation tauchst du in innere Ruhe ein, bevor wir gemeinsam in den Naturpool steigen – ein Moment, den du so schnell nicht vergessen wirst. Eisbaden stärkt Immunsystem und Resilienz, fördert die Durchblutung und hebt nachweislich die Stimmung. Gleichzeitig schärft sie die mentale Klarheit und hilft, in herausfordernden Momenten ruhig, fokussiert und präsent zu bleiben.

Anfragen für das Wochenende bitte an Mirco unter: info@meditation-mit-mirco.de

Almbad
SMART ALPINE LUXURY

Eisbaden und Meditation auf 1.100 Metern

EINTAUCHEN & AUFATMEN

So 25.01.2026
Ankunft



- | | |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 10:30 Uhr | Treffpunkt Sillberghaus Talparkplatz
und Wanderung zum Almbad Sillberghaus (40 Min. Gehzeit) |
| 11:30 Uhr | Eisbad-Workshop im Kaminzimmer: Mentale Vorbereitung,
Achtsamkeitsübung, Theorie Kälteexposition |
| 13:00 Uhr | Mittagspause |
| 14:30 Uhr | Atmen & Bewegen im Freien |
| 15:00 Uhr | Eisbaden im Schwimmteich |
| 15:45 Uhr | Meditation & Abschlussrunde im Kaminzimmer |
| 16:30 Uhr | Abstieg vor Sonnenuntergang |

*weitere Getränke werden extra berechnet.

** Programmänderungen vorbehalten, Mindestteilnehmerzahl 8 Personen, Masimalteilnehmerzahl 16 Personen.

Tagesretreat (ohne Essen & Getränke): 99 € pro Person (Abrechnung vorab)

Tee- & Wasserpauschale + warmen, normales Mittagessen*: 28 € pro Person (Abrechnung vor Ort)

Anmeldung bei Mirco unter: info@meditation-mit-mirco.de oder 0176/24043749

Dein Trainer: Mirco ist IHK zertifizierter Intentional Cold Exposure Coach und zertifizierter vedischer Meditationslehrer. Mirco bringt die kraftvollen Werkzeuge Kälteexposition und Meditation zusammen, um dich mental zu stärken und deinen Körper widerstandsfähiger zu machen. Mit seiner Erfahrung unterstützt Mirco dich dabei, Ruhe und Fokus in herausfordernden Momenten zu finden und deine Grenzen neu zu definieren.

Almbad
SMART ALPINE LUXURY

