



Idee Ablauf WHM-Workshop:

Samstag-Abend (ab ca. 18 Uhr), 7. Januar 2023

- Anfahrt freiwillig wer will/kann
- Früher Abend Atemübungen und Eisbaden im Rhein (beim Rheinfeld)
- Gemeinsames Abendessen (auswärts in unserem Dorf)

Sonntag, 8. Januar 2023

08.00 Uhr Abfahrt zu freiwilligem Eisbaden im Barchetsee; wunderbarer Grundwassersee im Naturschutzgebiet. Auf Rückfahrt Frühstück einkaufen beim lokalen Bäcker oder selber mitbringen.

09.00 Uhr Freiwilliges Frühstück der Barchetsee-Badenden @Radhof 1, Marthalen

09.45 Uhr Ankunft, Toilette etc.

10.00 Uhr **Offizieller Start Workshop @Radhof 1, Marthalen**

- Kennenlernen bei Kaffee und Tee (gesponsert von mir), jede Person 2-3 Minuten
- Üben in 3 Gruppen:
 - wo einzelne noch Schwierigkeiten haben/sich unsicher fühlen (eigene Story, Wim's Story, einzelne Pillars, Theorie, etc.)
 - jemand was ausprobieren möchte
 - Wie kann der Ablauf eines Grundlagen Workshops aussehen: Zeitrahmen, Unterlagen, wieviel Theorie, etc.: Austausch, Anregungen
 - Teile aus Grundlagen Workshop vortragen, Feedback-Runde
 - Pausen und Feedback individuell pro Gruppe

13.00 Uhr Mittagessen @Radhof 1: Suppe (separat mit Würstchen, wer will) und Brot (Unkostenbeitrag pro TN)

13.45 Uhr Lama-Verdauungsspaziergang mit individuellen Gesprächen / Austausch

14:45 Uhr Atmen oder/und Eisbaden, Je nach Interesse bilden wir eine oder mehrere Gruppen:

- a) Vorbereitungsphase zum Eisbaden» gem. Grundlagen Workshop zusammen durchmachen (Atemtechniken ca. 40min) und danach nacheinander begleitet (ebenfalls wieder Möglichkeit zum Üben) im Hanki-Pool @Radhof1 eisbaden inkl. mentale Vorbereitung aufs Baden (total ca. 30min).
- b) Ausschliesslich Atemtechniken und ggf. Dehnübungen (ca. 70min)

16.00 Uhr Gemeinsames aufwärmen, umziehen

16.15 Uhr Bei Tee/Kaffee Reflexion inkl. Austausch im Plenum/Feedbacks

17.00 Uhr Ende



Übernachtung

- 2 Gästebetten im gleichen Zimmer @Radhof 1
- 2 Weitere Schlafmöglichkeiten @Radhof 1 (in Wohnzimmer auf Couch)
- B&B in der Nähe vorhanden, Hotels ca. 15min und Gasthäuser ca. 5-10min entfernt vorhanden. Bei Bedarf helfe ich gerne beim Organisieren.

Mitbringen

- Gute Laune:-)
- Bequeme und warme Kleider (auch für Lama-Spaziergang); viele Programmteile finden draussen statt.
- Badende: Badkleid/-Hose, Badetuch/Bademantel, weitere Badesachen nach Wunsch (z.B. Badeschuhe, Mütze, ...), Thermosflasche

«Notfall»- & Kontakt-Infos

Petra Heussi, 078 676 24 12
Radhof 1
8460 Marthalen, Schweiz