



GSUNDHEITSHUUS  
OLTEN

# WORKSHOP KALTBADEN

## KÄLTE, ATMUNG & STILLE

Regelmässiges Winterbaden hilft dir, Ängste zu überwinden und Resilienz in herausfordernden Situationen zu stärken. Die bewusste Begegnung mit Kälte, Atmung und Stille öffnet einen inneren Raum, in dem Vertrauen, Ruhe und mentale Stärke entstehen. Gemeinsam dieses neue Erlebnis zu teilen wird uns unterstützen, gelassen durch die Adventszeit zu gehen.

Du lernst:



wie dich Atmung und mentaler Fokus im kalten Wasser unterstützen



wie du Grenzen erkennst und als inneren Raum nutzt



wie Kälte, Atmung und Stille innere Ruhe fördern



wie du die Wirkung der Kälte auf Körper und Geist verstehst



Stille ist nicht das Gegenteil von Aktivität-sie ist ihre Voraussetzung



GSUNDHEITSHUUS  
OLTEN



Mittwoch, 3. Dezember 2025, 18.00 – 21.00 Uhr



Gsundheitshuus, Bleichmattstrasse 11, 4600 Olten



CHF 75.– pro Person (Twint od. bar vor Ort) inkl. Suppe & Tee

### **Hinweis & Vorbereitung:**

Kaltbaden ist freiwillig. Jede:r handelt in eigener Verantwortung und bleibt innerhalb der persönlichen Grenzen. Nach der Anmeldung erhältst du weitere Informationen zur sicheren Vorbereitung und zum Ablauf.

### **Mitbringen:**

Neugierde, Offenheit und bequeme, warme Kleidung.

Badebekleidung, Handtuch, Sitzunterlage, Badeschuhe, Mütze und Handschuhe.

Warmer Tee und Suppe geniessen wir zusammen nach dem Baden.



**Martin Rohner.** Als diplomierter Mental-, und Kälte-Coach nutzt er das Element Wasser, um Klarheit zu fördern und den Zugang zur inneren Ruhe zu stärken. In seiner Arbeit verbindet er mentalen Fokus, Atmung und Kälte – ein Zusammenspiel, das Menschen hilft, sich in Zeiten komplexer Veränderungen zu orientieren. Er begleitet mit einer zugewandten, ruhigen Haltung und lädt dazu ein, Grenzen nicht als Hindernis, sondern als Raum für Entwicklung zu verstehen.

Jetzt deinen Platz sichern via E-Mail an:

**[events@gsundheitshuus-olten.ch](mailto:events@gsundheitshuus-olten.ch)**

Teilnehmeranzahl ist auf 12 Personen beschränkt. Bei grosser Nachfrage, wird ein weiterer Workshop stattfinden.