

TAUCHGANG IM STERNENMEER



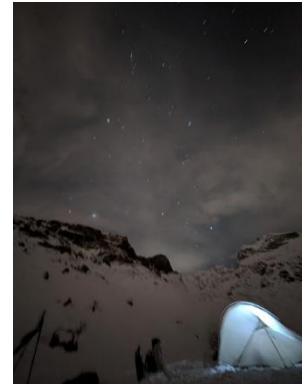
KÄLTENETZWERK.ch
WIRKT

Übernachtung unter dem Nachthimmel — mit Eisloch bohren und Eisbaden

Stell dir vor: Du liegst im Schlafsack, der Himmel über dir ist schwarz und klar, die Luft beisst sanft ins Gesicht. Kein Lärm. Kein Dach. Nur Sterne, Stille — und irgendwo unter dir ein gefrorener See, der morgen früh auf dich wartet.



Was klingt wie ein Traum, ist ein echtes Erlebnis. Das bewussten Verweilen unter dem Nachthimmel — manche nennen es Sternbaden — hat einen tiefen Kern: Wer sich draussen hinlegt, den Himmel betrachtet und die Gedanken ziehen lässt, kehrt zur Wesentlichkeit zurück. Ohne App, ohne Plan, ohne Ablenkung. Genau das ist der Geist dieses Angebots. Und wir gehen noch einen Schritt weiter: Denn am nächsten Morgen bohren wir ein Loch ins Eis — und tauchen ein in das eiskalte Wasser.



FÜR WEN IST DIESES ANGEBOT?

Dieses Angebot richtet sich an Kältebegeisterte und Abenteurer:innen mit echter Erfahrung — Menschen, die das Eiswasser bereits kennen, die schon mehrfach ins kalte oder eisige Wasser eingetaucht sind und wissen, was in ihrem Körper dabei vorgeht und was er braucht. Wer bereit ist, eine Nacht draussen im Winter zu verbringen und sich auf das Unvorhersehbare einzulassen, ist hier genau richtig.

Maximale Gruppengrösse: 10 Personen. Klein, persönlich, intensiv.



DAS PROGRAMM

Anreise & Schneeschuhwanderung zum Spilauersee

Der Weg zum See ist bereits Teil des Erlebnisses. Vom Treffpunkt in Spilau wandern wir gemeinsam durch die Winterlandschaft zum Spilauersee im Kanton Uri — mit Schneeschuhen, frischer Luft und dem wachsenden Gefühl: Hier passiert heute etwas Besonderes.

Einrichten des Lagers

Am Seeufer bauen wir gemeinsam unser Lager auf — Schlafstelle, Essstelle, Feuerstelle. Kein Hotel, kein Komfort auf Knopfdruck. Dafür Ursprünglichkeit und das stolze Gefühl, sich selbst versorgt zu haben.



Abendprogramm: Feuer, Essen & Stille

Am Feuer kochen wir gemeinsam — eine warme Suppe, Brot, heisser Tee. Der Abend gehört der Ruhe: einer geführten Nachtmeditation mit ruhiger Atmung, dem Innehalten, dem Loslassen. Und irgendwann, wenn das Feuer kleiner wird und der Himmel grösser, beginnt das Sternbaden ganz von selbst.

Übernachtung unter dem Sternenhimmel

Du schläfst draussen — im Schlafsack, mit Blick nach oben. Je nach Datum entweder im Licht des Vollmonds oder in der tiefen Dunkelheit des Neumonds. Beides ist ein eigenes Erlebnis. Wer ein Zelt mitbringen möchte, kann das — für den offenen Himmel brauchst du einen warmen Winterschlafsack, eine isolierende Unterlage sowie warme Kleidung für die Nacht.

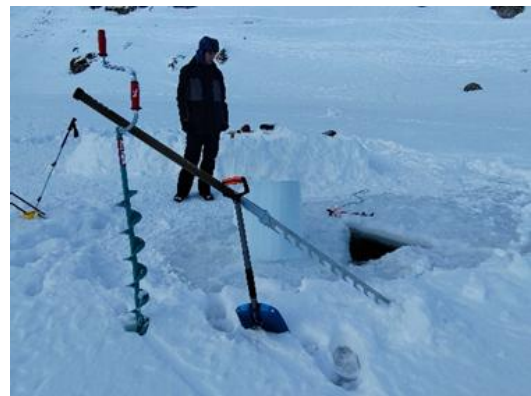


Morgen: Atmung, Meditation & Eisloch bohren

Der neue Tag beginnt mit Atmung und einer Meditation — um den Körper aufzuwecken und den Geist zu fokussieren. Dann kommt der Moment, auf den alle gewartet haben: Wir bohren das Eisloch. Mit Bohrer und Säge, mit Sorgfalt und Konzentration. Wer das erste Mal ein Loch ins Eis bohrt, vergisst es nicht mehr.

Das Eisbad & Aufwärmen

Das Wasser ist kalt. Sehr kalt. Und genau deshalb ist dieser Moment so kraftvoll. Gut vorbereitet und sicher begleitet tauchst du ein — im vollen Bewusstsein, was du gerade tust. Nach dem Bad ist das gezielte Aufwärmen mit geeigneten Bewegungsübungen genauso wichtig wie das Bad selbst: Der Körper wird aktiv zurückgeführt, die Wärme von innen entfacht.



Lagerabbau & Rückwanderung

Wir hinterlassen nichts ausser Fussabdrücken. Gemeinsam bauen wir das Lager ab und wandern zurück nach Spilau.

DATEN & PREISE

| | |
|--------------------------|---|
| Datum 1 | Sa/So, 20./21. Februar 2027 — bei Vollmond |
| Datum 2 | Sa/So, 6./7. März 2027 — bei Neumond |
| Ort | Spilauersee, Kanton Uri |
| Treffpunkt | Bergstation Spilau (Details nach Anmeldung) |
| Preis | CHF 290.– pro Person |
| Inbegriffen | Programm, Begleitung, Snack bei Ankunft, Abendessen, Frühstück. Mitgliedschaft KÄLTENETZWERK bis 31.5.27 |
| Nicht inbegriffen | An- & Abreise bis Spilau, persönliche Ausrüstung |
| Mindestteilnahme | 4 Personen mit 2 Coaches (ab 2 Personen mit verminderter Leistung und nur 1 Coach); ab 6 Personen 3 Coaches |
| Maximum | 10 Personen |
| Sprache | Deutsch |

• Durchführung nur bei geeigneter Witterung und ausreichender Eisdicke. Durchführungsentscheid 1–2 Tage vor dem Anlass.

• Ausrüstung: Warmer Winterschlafsack, isolierende Unterlage, Schneeschuhe, warme und wasserdichte Kleidung. Detaillierte Packliste nach Anmeldung. Schlafsack, Isomatte und Schneeschuhe können bei Transa gemietet werden.



DEINE BEGLEITUNG

Beni Imhof — Gründer Kältenetzwerk

Seit 2015 ist Beni mit der Kälte befreundet. Was als persönliches Experiment begann — Kältegenuss in Bergseen, Winterwanderungen in Sommerbekleidung, Übernachtungen in freier Natur — ist heute seine Leidenschaft und sein Auftrag. Als zertifizierter Kältefachmann und Gründer des Kältenetzwerks verbindet er Kälte mit Natur, Gesundheit und mentaler Ausgeglichenheit. Er kennt den Spilauersee, das Eis und die Nacht dort draussen aus eigener Erfahrung. Beni leitet das Eislochbohren, die Sicherheit am Eis und den Gesamttablauf vor Ort.



Martin Rohner — Mentalcoach & zertifizierter Kälte-Coach

Martin nutzt das Element Wasser, um Klarheit zu finden und sich auf das Wesentliche im Hier und Jetzt zu konzentrieren. Als diplomierter Mentalcoach verbindet er mentalen Fokus, Atmung und Kälte zu einem stimmigen Ganzen. Er begleitet die Gruppe durch die Meditationen — am Abend wie am Morgen — leitet die Aufwärmübungen nach dem Eisbad, übernimmt die Verpflegung vor Ort und ist als ausgebildeter Ersthelfer für die Sicherheit der Gruppe mitverantwortlich.

Chrigel — Outdoorexperte & Wildnisbegleitung

Chrigel ist der Mann, wenn es ums Draussen-sein geht. Er kennt das Gelände, organisiert den Transport vom Treffpunkt zum See, baut die Feuerstelle auf und sorgt dafür, dass das Lager steht — bevor die ersten Sterne erscheinen. Seine Erfahrung in der Wildnis ist der ruhige Anker, auf den sich die Gruppe verlassen kann.

ANMELDUNG & KONTAKT

info@kaeltenetzwerk.ch · +41 79 653 49 13 · www.kaeltenetzwerk.ch

online Buchung