

Rückfallprophylaxe durch Eisbaden

Winterbaden oder auch Eisbaden genannt, hat gesundheitsfördernde Auswirkungen auf den Körper und die Psyche. Durch das Überwinden von sich selbstgesetzten Grenzen und durch die gezielte Arbeit am „Mindset“, können mentale Stärke und Wohlbefinden aufgebaut werden. Ein angenehmer Nebeneffekt ist die Ausschüttung von Glückshormonen, die durch die Konfrontation des Organismus mit dem kalten Wasser in Gang gesetzt wird. Verschiedene Atemtechniken verstärken den Stressabbau und bewirken langfristig die Absenkung des Cortisolspiegels im Körper. Im Herbst starten und solange einmal wöchentlich unter fachlicher Anleitung in einer kleinen Gruppe miteinander ins Wasser gehen, wie es guttut. Vielleicht sogar bis zum Frühling.

Vorausgesetzt werden körperliche Gesundheit und ein weitgehend substanzfreies Leben.

Ort Baggerlöcher Paspels oder Rankweil Frutz, je nach Witterung. Gemeinsame Anfahrt ab Feldkirch möglich

Info Laufend Einstieg möglich

Termine 2024 1. Quartal **Immer Mittwoch** von 8:30 Uhr bis ca. 9:15 Uhr

03. Jänner	7. Februar	6. März
10. Jänner	14. Februar	20. März
17. Jänner	21. Februar	27. März
24. Jänner	28. Februar	
31. Jänner		

Gruppenleitung Carmen Drexler, MSc., Suchtberaterin

Info und Anmeldung 0676/88420 5736; carmen.drexler@caritas.at

Voraussetzungen Um am Gruppenangebot teilnehmen zu können, muss eine Anmeldung, eine Bestätigung über die Risikoaufklärung und ein Haftungsausschluss unterzeichnet werden.