

How to icebathing

DEIN WEG ZUM
EISBADEN



Eine achtsame Schritt-für-Schritt-Anleitung, um die Kälte bewusst zu erfahren. Nicht einfach Grenzen überschreiten, sondern sie mit Respekt erforschen. Entdecke, wie Eisbaden dich dabei unterstützen kann, deinen Körper neu zu spüren und in Balance zu kommen.

NINA WELLMANN



Hallo.

Schön, dass Du da bist!

Dieser Guide lädt dich ein, Eisbaden als eine Reise zu dir selbst zu erleben – nicht als Herausforderung, die es zu meistern gilt, sondern als Möglichkeit, deine persönlichen Grenzen kennenzulernen und respektvoll mit ihnen umzugehen.

Eisbaden ist kein Wettkampf und auch keine Pflicht. Es geht nicht darum, wie lange du im kalten Wasser bleiben kannst oder wie oft du es schaffst, sondern darum, wie du mit dir selbst in Kontakt trittst. Es ist eine Praxis, die dich einlädt, dich mit Neugier zu erforschen: Was fühlt sich stimmig an? Wo ist meine Grenze heute? Und wie kann ich sie sanft erweitern – wenn ich bereit dazu bin?

Die Kälte lehrt uns, präsent zu sein und achtsam auf unseren Körper zu hören. Sie zeigt uns, dass Stärke nichts mit Durchhalten oder Überwinden zu tun hat, sondern mit dem Mut, das eigene Tempo zu respektieren. Vielleicht ist ein kurzer Moment im kalten Wasser für dich schon genug. Vielleicht ist heute auch nicht der richtige Tag – und das ist genauso in Ordnung.

Dieser Guide bietet dir Werkzeuge, um achtsam und sicher erste Erfahrungen mit dem Eisbaden zu machen. Die Magie liegt nicht in der Leistung, sondern in der bewussten Begegnung mit dir selbst und in der Freude daran, neue Möglichkeiten zu entdecken.

Ich freue mich, dich auf diesem achtsamen Weg zu begleiten.

Nina Wellmann

Was dich in diesem Guide erwartet...

In diesem Guide findest du alles, was du brauchst, um sicher und in deinem eigenen Tempo ins kalte Wasser zu starten. Von der Vorbereitung über die passende Ausrüstung bis hin zu ersten Schritten in die Kälte - du wirst mit hilfreichen Tipps begleitet, um deinen individuellen Weg zu gestalten. Eisbaden ist mehr als nur eine Technik. Es ist eine Einladung, deine innere Stimme zu hören: Wann fühlt es sich gut an? Wo sind heute deine Grenzen? Die wichtigste Regel lautet, dass es immer im Einklang mit deinem Wohlbefinden stehen sollte. Dieser Guide möchte dich inspirieren, neugierig zu sein und deine eigenen Erfahrungen zu machen - ohne Druck, sondern mit Achtsamkeit. Deine Reise ist einzigartig, und genau darum geht es. Ich wünsche dir viel Freude beim Entdecken dieser Praxis - in deinem Tempo, auf deinem Weg.



Ich danke Dir für dein Vertrauen und wünsche dir viel Erfolg! Probiere es aus, bleib am Ball und Du wirst sehen, welche großartigen Veränderungen auf Dich warten werden!



0176-90788098

www.ninawellmann.de

ninawellmann-beratung@gmx.de

Thank you!

Einleitung

08. Oktober 2022, 10 Minuten bei 15 Grad Wassertemperatur.

Das war sie - meine Eisbade-Premiere. Kaum zu glauben, dass schon so viel Zeit vergangen ist und es seither zu meiner festen morgendlichen Routine geworden ist. Nicht mehr wegzudenken!

Ich durfte eine ganze Menge über das Eisbaden lernen in den vergangenen Jahren. Die Leidenschaft, die es bot, ebenso wie die gesundheitlichen Vorteile - körperlich sowie mental. Aber auch das Zuviel-des-Guten. Von Jeden-Tag-ein-Muss zu Mein-Körper-sagt-mir-wann. Von den ersten vorsichtigen Versuchen, zu täglichen Badegängen. Von einer Eistruhe im Sommer zu einem Sommer Pause.

Eisbaden zeigt, wie so vieles in Bezug auf die Gesundheit, dass die Magie in der richtigen Dosierung liegt. In diesem Ratgeber nehme ich dich auf deinem Weg mit, das Eisbaden für dich zu entdecken, die gesundheitlichen Vorteile daraus zu ziehen und deine individuelle Balance damit zu finden.

Viel Spaß! Ich freu mich, dass ich dich begleiten darf!



*a cold dip is
all you need*

Mein Motto: Mit Eis ist anders gut!
Hier habe ich mir extra Eiswürfel von der Tankstelle für 20 Euro gekauft - keine Empfehlung an der Stelle! Zu teuer für zu wenig Effekt! Aber fürs Feeling lohnt es sich vielleicht trotzdem :-)



Mein Weg zum Eisbaden: Von Grenzen, Balance und Achtsamkeit

Als ich mit dem Eisbaden begann, war ich voller Begeisterung und Überzeugung, dass es die Lösung für viele meiner Herausforderungen sein könnte. Ich habe dabei oft meine eigenen Grenzen übergangen, meinen Körper nicht wirklich gehört und bin zu oft ins kalte Wasser gegangen, ohne zu spüren, ob es wirklich das war, was ich in dem Moment brauchte. Rückblickend war genau das aber ein Teil meines Weges: zu erkennen, dass Eisbaden nicht die Heilung für all meine Probleme ist, sondern vielmehr ein Werkzeug, um mich selbst besser zu verstehen.

Es gab Zeiten, in denen ich das Eisbaden genutzt habe, um mich zu betäuben, um unangenehme Gefühle oder Stress zu unterdrücken. Die Kälte war wie ein emotionaler Reset, aber gleichzeitig eine Flucht. Doch gerade diese Erfahrungen haben mich gelehrt, wie wichtig es ist, achtsam mit sich selbst umzugehen – und zu erkennen, wann es nicht die Kälte ist, die ich brauche, sondern vielleicht Wärme, Ruhe oder einfach nur Zeit für mich.

Heute ist das Eisbaden für mich ein Weg geworden, meinen Körper wieder mehr zu spüren, statt ihn zu ignorieren oder zu betäuben.

Es bedeutet, bewusst zu entscheiden, ob und wie ich ins kalte Wasser gehe. Manchmal heißt das, ganz kurz einzutauchen, um eine mentale Hürde zu überwinden. Manchmal bedeutet es aber auch, gar nicht reinzugehen, weil mein Körper mir signalisiert, dass er es heute nicht braucht. Und wenn ich länger drinbleibe, dann tue ich es, um bewusst die Effekte der Thermoregulation und der Hormesis wahrzunehmen - immer mit Bedacht, immer im Dialog mit mir selbst.

Für mich ist Eisbaden heute nicht mehr der Kampf gegen die Kälte, sondern ein Training für die Achtsamkeit.

Es hilft mir, meine Grenzen zu spüren, die Schwellen zwischen "zu viel" und "genau richtig" wahrzunehmen und darauf zu reagieren. Ich habe gelernt, dass es für Menschen mit funktionellen Störungen oder besonderen körperlichen Herausforderungen besonders wichtig ist, behutsam und achtsam mit solchen Reizen umzugehen. Die Balance ist der Schlüssel - und die Entscheidung, was gut für dich ist, liegt immer bei dir selbst.

Eisbaden - eine Einladung, deinen eigenen Weg zu finden und dich und deinen Körper besser zu verstehen.



Vielen Dank für dein Interesse an der **Leseprobe!**

Ich hoffe, ich konnte dein Interesse für den Eisbadeguide wecken. Du erhältst den Guide unter www.ninawellmann.de und über den angegebenen Link. Klicke hierzu auf den folgenden Button.

Get your
Guide



0176-90788098

www.ninawellmann.de

ninawellmann-beratung@gmx.de

