

## 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 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.

### Ort

Baggerlöcher Paspels, Brederis

### Info

Laufend Einstieg möglich - es fallen keine Kosten an.

### Termine 2024:

immer mittwochs von 9:00 Uhr bis ca. 9:45 Uhr  
START 23.10.2024

### Gruppenleitung:

Carmen Drexler, MSc., Suchtberaterin

### Info und Anmeldung:

0676/88420 5736; carmen.drexler@caritas.at

### Voraussetzungen:

Körperliche Gesundheit und ein weitgehend substanzfreies Leben. Es muss eine Anmeldung, eine Bestätigung über die Risikoauflärung und ein Haftungsausschluss unterzeichnet werden.