

KRAFT DER KÄLTE

KÄLTEKAMMER - EISBAD - ATMUNG - BEWEGUNG

NEU & EINZIGARTIG:
Erleben Sie die perfekte
Kombination aus
Kältekammer & Eisbad

ERLEBEN SIE DIE KRAFT DER KÄLTE & ATMUNG

HOLEN SIE DAS BESTE AUS SICH HERAUS!

Unsere exklusiven Angebote helfen Ihnen, Ihre Energie zu steigern, Ihre Regeneration zu optimieren und Ihre mentale sowie physische Leistungsfähigkeit zu verbessern.

NEU & EINZIGARTIG: Erleben Sie die perfekte Kombination aus Kältekammer & Eisbad, begleitet von den professionellen vitalogics Kältecoaches. Diese einzigartige Verbindung maximiert die positiven Effekte der Kälteanwendung und ermöglicht Ihnen, Körper und Geist auf ein neues Level zu bringen.



Kälteanwendungen haben eine lange Tradition und sind für ihre zahlreichen gesundheitlichen Vorteile bekannt. Sie senken Entzündungswerte, stärken das Immunsystem, trainieren das Herz-Kreislauf-System, aktivieren das braune Fettgewebe zur Fettverbrennung und wirken stimulierend auf die Mitochondrien. Zudem fördern sie die mentale Stärke und heben die Stimmung.

Durch die Kombination von **Eisbad und Kryotherapie** verstärken sich diese Effekte noch weiter. Während das Eisbad den Körper in wohltuendem Thermalwasser herausfordert, bietet die Kältekammer eine kontrollierte und intensive **Kälteanwendung bei bis zu -110 °C**. Diese abgestimmte Methode steigert nicht nur Ihre Resilienz, sondern optimiert auch Ihre Regeneration.

Die wissenschaftlich nachweisbaren Benefits für die körperliche und mentale Gesundheit sind mittlerweile viele, folgend noch ein kurzer Überblick:

- Verbesserung der Sauerstoffversorgung & Durchblutung
- Aktivierung des Stoffwechsels & Unterstützung beim Abnehmen
- Förderung der Ausschüttung von Glückshormonen & mentale Frische
- Schmerzlindernd & entzündungshemmend bei akuten sowie chronischen Beschwerden
- Straffung des Gewebes & Anti-Aging-Effekt für ein verbessertes Hautbild
(allgemein sehr wohltuend für fast alle Hautbeschwerden)
- Regeneration von Muskeln & Gelenken – ideal für Sportler & aktive Menschen
- Unterstützung bei Schlafstörungen, Migräne & Stressabbau
- Stärkung des Immunsystems & Aktivierung der Abwehrkräfte

Unsere erfahrenen vitalogics Kältecoaches begleiten Sie professionell durch das Erlebnis und zeigen Ihnen, wie Sie die Kraft der Kälte gezielt für Ihr Wohlbefinden nutzen können. Erleben Sie eine tiefgehende Entspannung und maximieren Sie Ihr körperliches und mentales Potenzial!

Haben Sie noch Fragen zu anderen Beschwerden oder Benefits?

Sprechen Sie unsere Coaches gerne an – sie können Ihnen noch weitere wertvolle Informationen und Tipps geben.

DIE KRAFT DER KÄLTE - FÜR SCHÖNHEIT, WOHLBEFINDEN & REGENERATION!

Erleben Sie die einzigartige Kombination aus Eisbad & Kryotherapie - Kältetherapie wirkt entzündungshemmend, abschwellend und schmerzlindernd und unterstützt deshalb die Behandlung zahlreicher Erkrankungen - die perfekte Synergie für maximale Wirkung auf Körper und Geist.

EISBAD - DIE NATÜRLICHE IMMUN- & ENERGIEKUR

Ihre Vorteile:

- Stärkung des Immunsystems
- Erhöhte Stressresistenz
- Aktivierung des braunen Fettgewebes zur Fettverbrennung
- Verbesserte Durchblutung und schnellerer Muskelaufbau
- Steigerung des mentalen Fokus & der inneren Ruhe

Die Anwendung dauert insgesamt 45 Minuten. Darin enthalten sind eine kurze theoretische Einführung, individuelle Anpassung und das Eisbad.

für 1 Person 45 Min.	55 €
für 2 Personen 45 Min.	82 €

INFO

Alle Anwendungen können an der Rezeption oder direkt beim Coach gebucht werden.



NEU:

KÄLTEKAMMER BIS ZU -110 °C

Die modernste Form der Kälteanwendung – gezielt, sicher & hocheffektiv!

Ihre Vorteile:

- Schmerz- & Entzündungslinderung
- Schnellere Regeneration & Muskelentspannung
- Leistungssteigerung für Sportler
- Aktivierung des Stoffwechsels & Fettverbrennung
- Positiver Effekt auf Schlaf & Hautbild
- Hautstraffung & Anti-Aging-Effekt durch verbesserte Durchblutung
- Unterstützung bei Hautproblemen wie Neurodermitis & Akne
- Mentale Stärkung & Stressabbau

Die Anwendung dauert insgesamt 15 - 20 Minuten inkl. Beratungsgespräch und Behandlung in der Kältekammer zwischen 2 und 6 Minuten.

Einzelanwendung pro Person	48 €
Paket mit 4x Anwendungen	182 €
Paket mit 8x Anwendungen	362 €

KÄLTEKAMMER & EISBAD DIE PERFEKTE KOMBINATION

Kälte ist ein bewährtes Naturmittel mit zahlreichen gesundheitlichen und ästhetischen Vorteilen.

Die gezielte Anwendung in der Kältekammer (bis zu -110 °C) und im Eisbad fördern die Regeneration, strafft die Haut und steigert das allgemeine Wohlbefinden.

Die wichtigsten Benefits:

- Verbesserung der Durchblutung & Sauerstoffversorgung
- Aktivierung des Stoffwechsels & Fettverbrennung
- Hautstraffung & Anti-Aging-Effekt
- Schmerz- & Entzündungslinderung
- Förderung der Muskelregeneration & Leistungssteigerung
- Mehr mentale Frische & Stressreduktion
- Unterstützung bei Schlafstörungen & Migräne

Unsere erfahrenen vitalogics Kältecoaches begleiten Sie professionell und helfen Ihnen, die maximale Wirkung zu erzielen.

Die **Kombination aus Kältekammer und Eisbad** bietet eine revolutionäre Methode für Ihre Gesundheit & Regeneration! Wechselnde Kälte-zeite verstärken die gesundheitlichen Effekte.

Kryokammer + 1x Eisbad **97 €**

Paket mit 4x Anwendung
Kryokammer + 1x Eisbad **234 €**

PERSONAL COACHING

BEWEGUNG - MINDSET - ATMUNG - KÄLTE

COACHING FÜR DEINE GANZHEITLICHE GESUNDHEIT - KÄLTE, ATMUNG, BEWEGUNG & MENTALTRAINING

Erlernen Sie, wie Sie durch gezielte Atemtechniken, mentale Strategien, Bewegung und Kälteanwendungen Ihre Gesundheit und Leistungsfähigkeit nachhaltig verbessern können.

Was Sie erwartet:

- Bewusste Atmung zur Stressreduktion & Leistungssteigerung
- Strategien zur sicheren Integration von Kälte (bzw. thermischen Reizen) in den Alltag
- Mentale Techniken für Willensstärke & Fokussierung
- Individuelle Bewegungskonzepte zur ganzheitlichen Fitness
- Praktische Übungen für nachhaltige Gesundheit & innere Balance

Einzelcoaching - 60 Min.

75 €

Unser Gesundheitscoach Patrik erarbeitet mit Ihnen einen ganzheitlichen und integrativen Plan für Ihre Gesundheit für Körper & Geist!

ATMUNG COACHING

Das rapide Tempo der modernen Lebensweise hat leider auch seine Auswirkungen auf unseren Atem. Ein Zu-Viel davon, sprich eine sogenannte Überatmung, kann sich sehr negativ auf unsere Gesundheit auswirken.

Lernen Sie, Ihre Atmung wieder bewusst zu steuern und aktiv für Sie zu nutzen. Durch ein gesundes Atemverhalten kann der Körper besser und mit mehr Sauerstoff versorgt, das Herz-Kreislauf-System geschont und die Überregung des Nervensystems (Resilienz gegen Stress) vorgebeugt werden. Bei Menschen mit Asthma, Heuschnupfen, Schnarchen, aber auch für Sportler, Sänger oder Menschen, die viel reden, können Atemübungen einiges bewirken.

Verbessern Sie Ihre Leistungsfähigkeit, Schlafqualität und Resilienz mit einer natürlichen Atmung. Ich vermittele Ihnen das theoretische Wissen über die Bedeutung des richtigen Atmens, werde Ihnen auch praktische Übungen

für den Alltag, Beruf, Sport oder besondere Situationen mitgeben.

Angeleitete Atem-Sessions oder Beratungsgespräche rund um das Thema Atmung.

Kontraindikationen:

Intensive Atemtechniken, Winterbaden und Eisbäder beeinflussen Herzfrequenz, Blutdruck und Hormonausschüttung. Bei kürzlich durchgeführten Operationen oder beim Vorliegen einer Schwangerschaft sind einige dieser Atemtechniken oder intensive Kälteexposition nicht angeraten. Bitte informieren Sie uns daher vorab, falls obiges auf Sie zutrifft.

Bei folgenden Krankheitsbildern sollte die Anwendung nicht bzw. nur nach Absprache mit unseren Coaches durchgeführt werden:

- Herzerkrankungen (Herzinfarkt, Angina Pectoris, etc.)
- Schwerer Bluthochdruck bzw. medikamentös behandelter Bluthochdruck
- Epilepsie, Nierenversagen
- Schweres Asthma, Migräne, Panikattacken/ Panikstörungen



Sie werden betreut und beraten von
ausgebildeten und zertifizierten
integrativen Kältetrainern
by vitalogics.it



KRAFT DER KÄLTE

FÜR IHRE GESUNDHEIT!

