

EISBAD- UND ATEMFITNESS // WORKSHOP

mit Wakeboard- Doppelweltmeister Daniel "Fetzy" Fetz



Fetzy erklärt, worum es beim Eisbaden geht, was die Atemfitness® (Breathwork) alles kann und welche Benefits diese Techniken auf Körper, Geist und Gesundheit darstellen.
Der perfekte Einstieg in dein neues Wohlbefinden!

TERMINE // bei uns in Steyregg sind online auf www.eisbaden.at samt Anmeldeformular.
Den Workshop gibt es ganzjährig, neue Termine werden stetig zugefügt.

LEISTUNG // Vorbereitung, Theorie, Sicherheitseinweisung
Geführte Atemfitness Breathwork by Fetzy
Eisbaden, Tee, Obst

**ATEM
FITNESS**

Zusätzlich werden Techniken und Übungen gezeigt,
die jede Person für sich weiterführen kann und inform
eines "Atem Skripts" als PDF zur Verfügung steht.

DAUER //

Eisbaden + Atemfitness (6h) 10:00-16:00 Uhr
Atemfitness Workshop Only (3h) 10:00-13:00 Uhr
Atemfitness Breathwork Only (1h) 12.00-13.00



PREIS pro Person //

Eisbaden + Atemfitness: € 99,-
Atemfitness Workshop Only : € 59,-
Atemfitness Breathwork Only : € 29,-

EISBADEN // AUF ANFRAGE

Neben den ganzjährig ausgeschriebenen Eisbad- und Atemfitnessworkshops direkt bei uns auf www.eisbaden.at hat man auch die Möglichkeit, einen individuellen Termin zu vereinbaren. Ob Firmenveranstaltung oder privates Ereignis, je nach Verfügbarkeit gibt es ab einem gewissen Mindestumfang eine "Privataudienz" mit Fetzy, der in den Medien auch schon als "Kälte-Guru" betitelt wurde.

Fetzy kommt entweder zum gewünschten Spot, sofern die Rahmenbedingungen passen (siehe weiter unten), oder der Workshop kann auch in Steyregg stattfinden.

ESSENTIAL VERSION // Alles drin, knackig vermittelt Für Familien, Vereine oder kleinere Teams geeignet, evtl. nachmittags/abends zw. 16 und 22 Uhr, abgespeckte Theorie, komprimiert auf das Wesentliche. Dauer: 3 Stunden Termine: Montag bis Donnerstag Inhalt: Theorie (60 min), Atemfitness (60 min), Eisbaden Bis 10 Personen, ab 11. Person je +€ 79,- Preis ab € 790,-	STANDARD VERSION // Volles Programm Selbe Inhalte wie beim klassischen Workshop (Seite 1), ausgiebige Theorie und eine lange Breathwork Session. Dauer: 6 Stunden Termine: Montag bis Freitag Inhalt: Theorie (180 min), Atemfitness (60 min), Eisbaden Bis 15 Personen, ab 16. Person je +€ 99,- Preis ab € 1.500,- (Sommer: +€ 150,- für Eis und Becken)
ESSENTIAL PLUS // Dieselben Inhalte wie beim Essential, plus 1h mehr Atemtheorie. Dauer: 4 Stunden Bis 10 Personen, ab 11. Person je +€ 89,- Preis ab € 890,-	WEEKEND VERSION // Dauer: bis 7 Stunden mit Pausen Termine: Samstag bis Sonntag Tageshonorar für Fetzy, kein Personenlimit (Buchung bei Großveranstaltung nach Absprache) Preis € 2.500,- Alle Preise inkl. MwSt.

ATEMFITNESS ONLY // WORKSHOP

mit Wakeboard- Doppelweltmeister Daniel "Fetzy" Fetz



Breathwork ist nicht nur in den Medien und Zeitungen vertreten, mittlerweile verbreitet sich auch das Wissen, wie effektiv sich diese Praxis auf Körper und Geist auswirkt, in der Wissenschaft und Medizin. Kein Wunder, dass Atemtraining auch im Alltag beliebter und bekannter wird.

Fetzy begleitet Gruppen, um Atemfitness kennenzulernen, alles darüber zu erfahren, selbst auszuprobieren und wie man mit den neu entstandenen "Werkzeugkoffer" effizient arbeiten kann.



Es ist wissenschaftlich belegt, dass Atemübungen folgendes steigern:

- Aufnahme- & Lernfähigkeit
- Konzentrationsfähigkeit
- Kreativität
- Spannungsabbau
- Reaktionszeit
- Fokus
- Stimmung
- Regeneration
- Energiehaushalt
- Immunsystem
- Empathie

Durch regelmäßige Atemübungen kann man nicht nur leistungsfähiger werden, sondern auch Herr über Ängste und Stress werden.

ATEMFITNESS® // AUF ANFRAGE

Warum ist es eine tolle Idee, sich aktiv mit seiner Atmung auseinanderzusetzen? Naja, immerhin nimmt man um die 20.000 Atemzüge pro Tag, also hat man eigentlich keine Zeit, sich nicht darum zu kümmern, oder? :) Deine Atmung ist wie ein Schweizer Taschenmesser des Lebens! Nutze einfache und kurze Techniken, um dich in schwierigen Situationen zu regulieren!

ATEMFITNESS FULL // Die volle Breathwork Power Für Firmen, private Gruppen oder Vereine, die ein Gesamtpaket über Breathwork wünschen. Dauer: ca. 3 Stunden Termine: Montag bis Donnerstag Inhalt: Theorie (120 min), Atemfitness (60 min) Bis 10 Personen, ab 11. Person je +€ 59,- Preis ab € 590,-	ATEMFITNESS LITE // Einstieg leicht gemacht Für alle geeignet, Inhalte in gekürzter Variante, abgespeckte Theorie, komprimiert auf das Wesentliche. Dauer: ca. 2 Stunden Termine: Montag bis Donnerstag Inhalt: Theorie (60 min), Atemfitness (60 min) Bis 10 Personen, ab 11. Person je +€ 39,- Preis ab € 390,-
CUSTOM VERSION // Bei großen Gruppen/speziellen Konstellationen können wir ein individuelles Paket schnüren, wo der Pro-Kopf Preis sinkt. 	ATEMFITNESS SOFT // Überblick verschaffen Welche Bereiche können mit der Atmung reguliert werden, sanftes Antesten. Dauer: 1 Stunden Termine: Montag bis Freitag Inhalt: Theorie (45 min), Atemfitness (15 min) Bis 10 Personen, ab 11. Person je +€ 20,- Preis ab € 200,- Alle Preise inkl. MwSt.

WORKSHOPS // KINDER UND SCHULEN

ATEMFITNESS // ab der 1. Klasse

Fetzy bietet Atemtraining für Kinder in Schulen und Kindergärten an. In einer kompakten, 45-60 minütigen Einheit werden die wichtigsten Atemtechniken vermittelt, um die Lernfähigkeit, Konzentration, Kreativität zu steigern sowie Stress und Ängste (zB. vor Prüfungen) zu reduzieren. Die Methoden sind wissenschaftlich belegt! Abschließend erhalten die Schüler ein Atemskript und einen Aufkleber.

Für einen umfangreicheren Workshop gibt es auch Doppeleinheiten.



ATEMFITNESS // Schule	ATEMFITNESS // Schule PLUS
Ab 20 Kindern Dauer: 45-60 min Pro Schüler:in ab € 8,- (je nach Personenanzahl und Anreise)	Ab 40 Kindern Dauer: 90-120 min Pro Schüler:in ab € 8,- (je nach Personenanzahl und Anreise)

EISBADEN und ATEMFITNESS // ab 12 Jahren

Für Kinder ab 12 besteht die Möglichkeit, in einem geschützten Rahmen die ersten Erfahrungen mit bewusster und freiwilliger Kälteexposition sowie einer geführten einstündigen Atemfitness® Einheit zu machen.

Dank unseres aufblasbaren Beckens und vielen Eiswürfeln sind Termine ganzjährig möglich und in den warmen Monaten fällt es sogar leichter. Da wir es als wichtigen Beitrag für die Gesellschaft sehen, haben wir die Kosten so gering wie möglich gehalten.

Ab 10 Personen
Dauer: 3-4 Stunden,
Pro Schüler/in: € 49.-



Das Feedback zu den Workshops an Schulen ist ausnahmslos positiv. Lehrkräfte und Eltern begrüßen diese Chance, dass den Kindern ein so wichtiger Aspekt in der eigenen Verantwortung für Körper und Geist mit Begeisterung nahegebracht wird. Auch der ORF hat diesen Workshop bereits aufgegriffen. Elternvereine, Gemeinden und Sponsoren sind hier gefragt, um so eine nachhaltige Gesundheitsförderung aktiv zu unterstützen und eventuell Kosten zu übernehmen.

RAHMENBEDINGUNGEN // Externer Workshop

Wenn der Workshop bei einer gewünschten Location steigen soll, gibt es Anforderungen, die berücksichtigt werden müssen. Wir brauchen folgendes:

- Stromanschluss und Wand/Leinwand für Beamer
- Genug Platz für alle Teilnehmer:innen um sich hinzulegen (Atemsession)
- Matten/Sportmatten/Yogamatten zum Drauflegen, ev. Sitzkissen/Augenkissen, wenn die Teilnehmer alles zur Verfügung haben sollen

Zusätzlich bei Eisbadworkshops ohne eigenem Badeplatz

- Wasserschlauch/Wasseranschluss für Beckenbefüllung
- Standort des Beckens, wo man das Wasser wieder ablassen kann (draußen)
- Strom für Kompressor zum Becken-Aufblasen

MITZUBRINGEN // (Teilnehmende)

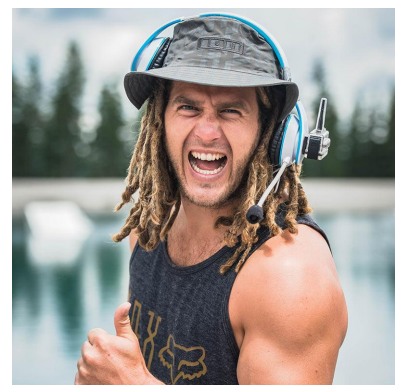
Wenn nicht bereits alles vor Ort sein sollte, ist dies von den Teilnehmenden mitzunehmen: Matte/Sport-/Yogamatte zum Drauflegen, Decke für die Atemsession, ev. Sitzkissen, Augenkissen.

Fürs Eisbaden zusätzlich: Badebekleidung, Flip Flops oder Badeschuhe (ev. Neoprensocken), Badetuch, ev. Bademantel, bequeme, warme Kleidung, Mütze (je nach Wetter/Saison).



DER "KÄLTE-GURU" // FETZY

"Man stellt mich bei Contests und öffentlichen Veranstaltungen meistens als Wakeboardlegende vor und das stimmt vermutlich auch ;-). Ich greife auf über 20 Jahre Coachingerfahrung zurück, war u.a. Trainer des Österreichischen Nationalteams und Ausbilder der staatlichen Wakeboard-Instruktor-Ausbildung), wurde zweimal Wakeboard-Weltmeister, dreimal Europameister, 7-facher österreichischer Staatsmeister. Meine Leidenschaft zum Eisbaden und das umfangreiche Wissen dazu teile ich gern mit allen, die es interessiert und ich freue mich, dich bei einem meiner Workshops kennenzulernen!"



ÜBERBLICK //

Das ganze Sortiment mit den verschiedensten Versionen, Mindestpersonenanzahl, verfügbare Termine und Co. als Übersicht auf einen Blick:

VERSION	DAUER	INHALT	min. Betrag	Pers.	€/ P.	Termine
Atemfitness Schule	1 EH	35 min Theorie, 15min Atemfitness	160 €	20 P.	8 €	MO-DO
Atemfitness Schule PLUS	2 EH	50 min Theorie, 50min Atemfitness	320 €	40 P.	8 €	MO-DO
Atemfitness SOFT	1h	45 min Theorie, 15min Atemfitness	200 €	10 P.	20 €	MO-DO
Atemfitness LITE	2h	1h Theorie, 1h Atemfitness	390 €	10 P.	39 €	MO-DO
Atemfitness FULL	3h	2h Theorie, 1h Atemfitness	590 €	10 P.	59 €	MO-DO
Essential	3h	1h Theorie, 1h Atemfitness, 1h Eisbaden	790 €	10 P.	79 €	MO-DO
Essential PLUS	4h	2h Theorie, 1h Atemfitness, 1h Eisbaden	890 €	10 P.	89 €	MO-FR
Standard	6h	3h Theorie, 1h Atemfitness, 1h Eisbaden	1.500 €	15 P.	99 €	MO-FR
Weekend	6h	3h Theorie, 1h Atemfitness, 1h Eisbaden	2.500 €	-	-	SA-SO

Schule und Schule PLUS: Ausschließlich für Schulen buchbar!

Mindestbetrag: Wird die Zahl der Teilnehmer unterschritten (z.B. nur 7 P., aber bis 10 P. möglich), bleibt der Mindestbetrag gleich. Bei jeder weiteren Person wird der jeweilige Betrag/P addiert.

Weekend: Tageshonorar Daniel Fetz (6 bis ca. 8h inkl. Pausen), hier ist die Teilnehmerzahl nicht relevant. (Gute Idee, wenn man selbst ein Event mit Eintritt etc. organisieren möchte)

ANREISEKOSTEN //

Die Anreisepauschale ergibt sich aus Zeitaufwand (60€/h) und KM-Geld (0,42€/km) bzw. An-/Abreisetickets und wird vorab festgesetzt.

Preise inkl. MwSt.

KONTAKT //

Bine Fetz, Management und Booking
sabine@fetzyworld.com, +43(0)660 9060960