

EXCURSIONS, GUIDED TOURS, ANIMATION, BIEL/BIENNE

KÄLTEBADEN IM BIELERSEE

Kältebaden kann Glücksgefühle auslösen, entspannen, Stress reduzieren und das Immunsystem stärken. Vor allem lädt es dazu ein, sich selbst bewusster wahrzunehmen: den eigenen Atem, die Reaktion des Körpers und den Moment, in dem Ruhe entsteht. Die Kälte wirkt dabei nicht als Herausforderung, die überwunden werden muss, sondern als Erfahrungsraum für mentale Stärke, Klarheit und innere Stabilität.

OPENING HOURS

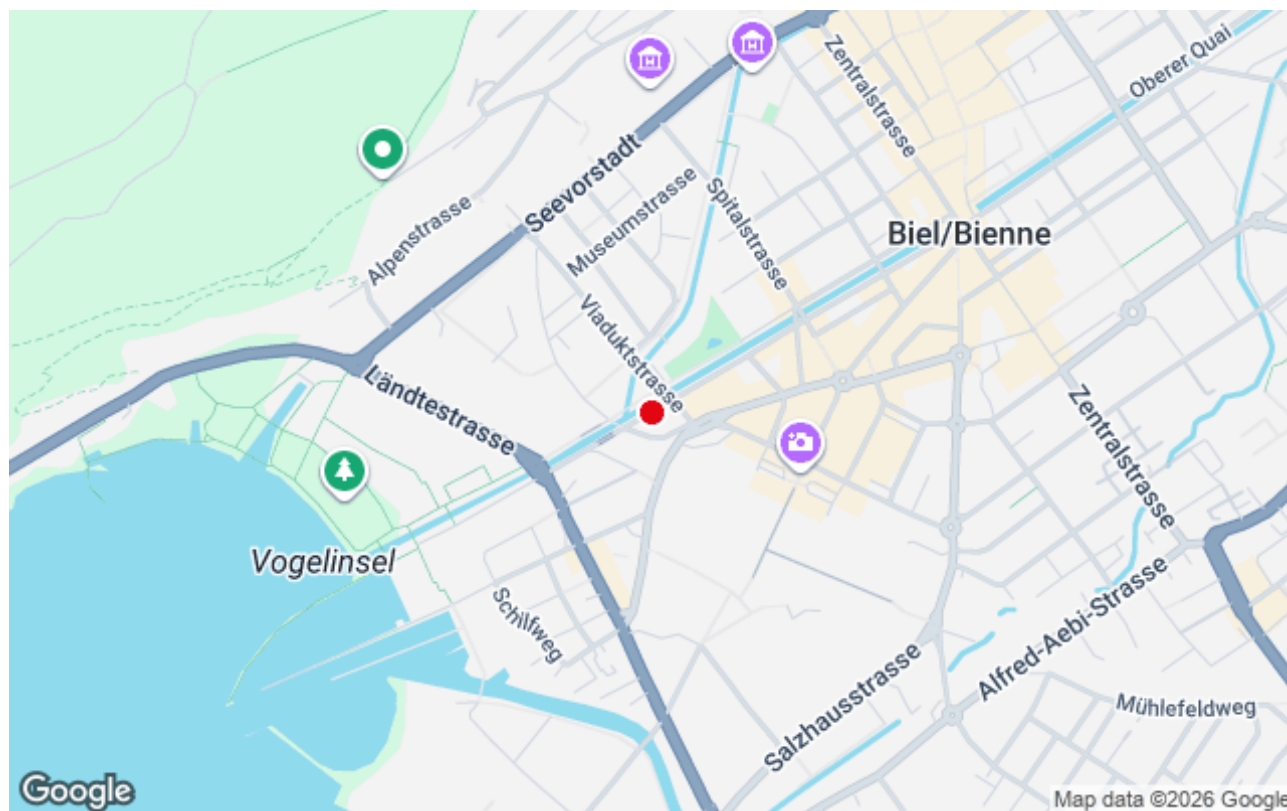
The 8 Mar 2026
Sunday

10:15 - 14:30



CONTACT

Störchuchi
Aarbergstrasse 91 / Rue d'Aarberg 91
2502 Biel/Bienne
naturfreunde.ch



PDF généré le 21.02.2026