

BGV-Frauen baden im eisigen Katzensee

Rund 15 BGV-Frauenpower Mitglieder überwandern sich: 4 Minuten lang badeten sie im 4 Grad kalten Katzensee.

Mutige Frauen haben sich Mitte Januar entschieden, beim Eisbaden im Katzensee ihre Komfortzone zu verlassen und ihre eigenen Grenzen zu durchbrechen. Ihr Ziel: 4 Minuten lang in 4 Grad kaltem Wasser zu verweilen – und dies mit Genuss und ohne Stress. Die Grundidee kam von Evelyn Harlacher vom Vorstand des Netzwerks BGV Frauenpower, das 2021 als Initiative von engagierten Gewerblerrinnen aus dem BGV Dielsdorf hervorgegangen ist.

Der Hintergrund des Abstechers in den eisigen See: Durch Yoga, Atemtechnik, Kälteexposition und Fokusübungen sollen der Körper und Geist optimiert werden, die Widerstandsfähigkeit – die Resilienz – gesteigert werden und einen mental und körperlich erholsamer Effekt erzielt werden. Diese Erfahrung sind in entscheidenden Situationen im Alltag abrufbar und sorgen für gelasseneres und zielführenderes Verhalten. Kälte stärkt zudem das Herzkreislauf-System und simuliert stressige Situationen, wie sie im Alltag anzutreffen sind. Eisbaden wird von vielen daher als Übung angesehen, um in unserem hektischen Alltag standhaft zu bleiben und nicht gleich aus der eigenen Mitte zu geraten. Diese Praxis setzt verschiedene physische und hormonelle Prozesse in Gang.



Die eigene Komfortzone verlassen: mit viel Frauenpower in den eisigen Katzensee.



Yogalehrerin Sabina Pekarek, BGV-Frauenpower-Präsidentin Claudine Fehr und Fotografin Evelyn Harlacher.

Bilder Evelyn Harlacher

Im ersten Teil wurden die Teilnehmerinnen von der BGV Frauenpower unter der Anleitung von Yogalehrerin Sabina Pekarek in die Welt der Yogapraxis eingeführt, um den umtriebigen Geist zur

Ruhe zu bringen. Im zweiten Teil, unter fachkundiger Anleitung von Wim-Hof-Instruktor Jan Pekarek, bereiteten die Teilnehmerinnen sich mit gezielten Atemübungen auf die Herausforderung vor.

«Ihr könnt euch nicht vorstellen, mit welcher Energie und mentalen Stärke wir dem mystischen Katzensee in der kühlen Dämmerung gegenüberstanden. Eine 1 Zentimeter dicke Eisschicht bedeckte das seidige Wasser – ohne Ausreden und ohne jeden Zweifel betraten wir dieses Abenteuer! Wir haben das Eis im doppelten Wortsinn gebrochen. Wir haben unseren Intellekt ignoriert und die Kontrolle an den eigenen Körper abgegeben», schreibt Frauenpower-Präsidentin Claudine Fehr in ihrem Blog. Abgerundet wurde der Anlass im Restaurant Katzensee mit Suppe und Theorie zum Eisbaden. (ZW)

Mehr Infos: www.bgv-frauenpower.ch/
sabinayoga.ch/ / iceborne.ch

Anzeige

WIR SIND IHRE

BRÜCKEN
bauer

DER KGV BRINGT UNTERNEHMERINNEN
UND UNTERNEHMER ZUSAMMEN UND STELLT
SEIN WISSEN ZUR VERFÜGUNG.