

„Der Mund redet, der Körper spricht.“ – Klaus Klee

COLD COACH Teacher Training 2027/28

Kälte ist echter Stress – lerne Menschen durch Kälte und Discomfort zu führen. Für Resilienz, Nervensystemregulation und Bewusstseinsbildung.



Lerne, Menschen sicher durch Kälteerfahrungen, Körperwahrnehmung und die Regulierung des Nervensystems zu begleiten, damit sie **Discomfort mit Achtsamkeit, Resilienz und innerer Stärke begegnen** können.

Ein intensives Teacher Training in zwei Modulen für Coaches, Therapeuten, Yogalehrer, Körpertherapeuten und Moderatoren, die Kälteexposition, Embodiment, Atemarbeit,

therapeutisches Zittern, Meditation und pferdegestütztes Coaching in ihre Arbeit integrieren möchten.

Werde in 2 x 5 Tagen in Deutschland und der Schweiz ein zertifizierter COLD COACH.

[Mach den nächsten Schritt.](#)

Termine und Module

Wofür haben wir dieses Training konzipiert?

Die meisten Menschen struggeln **nicht**, weil ihnen **Wissen fehlt**. Wir struggeln und aufgrund des **Amygdala-Hijack** - unter der Bewusstseinsschwelle - verlieren wir die Oberhand. Die Konsequenzen sind:

- Angst. Stress. Grübeln. Emotionaler Shutdown.
- Ein extremes Bedürfnis nach Kontrolle und Sicherheit.
- Die Unfähigkeit, präsent zu bleiben, wenn das Leben unangenehm wird.

Das ist kein Problem, wenn wir immer wieder zurück zur Mitte finden und in Balance kommen. Es ist jedoch ein Problem, wenn **dieser Zustand häufig** oder sogar **chronisch** wird und das Nervensystem dauerhaft dysreguliert.

Kälte ist ein wirkungsvoller Lehrmeister, weil die Kälte all dies als unmittelbar wirkender physischer Stressor sofort an die Oberfläche bringt.

In diesem Training lernst du, wie du

- Kälteexposition,
- Atmung, Körperwahrnehmung, neurogenes Zittern, Meditation und
- pferdegestütztes Coaching

als praktische Zugänge zu

- Präsenz,
- Resilienz und
- Selbstregulierung nutzen kannst.

Und das nicht nur für dich selbst, sondern auch für die Menschen, die du begleitest als Coach, Therapeut, Lehrer oder Führungskraft.

“Get comfortable with the uncomfortable.” – Und lerne, wie Du andere dort sicher begleitest.

Für wen ist die Weiterbildung geeignet?

Diese Weiterbildung richtet sich an:

- Psychotherapeut*innen und Coaches
- Yogalehrende, Körpertherapeut*innen und Menschen aus dem Gesundheitsbereich
- Fachkräfte und Führungskräfte aus Beratung, Pädagogik und Training
- sowie an alle, die sich selbst intensiver erfahren und entwickeln möchten

Trainingsüberblick: 2 Module / 2 Locations / 1 Zertifikat: Dein Weg zur Meisterschaft im Umgang mit Kälte

Dieses Trainingsprogramm ist als intensiver Raum für Erfahrung und Lernen konzipiert. In zwei aufeinander aufbauenden Modulen verbindest du körperorientierte therapeutische Methoden mit gezielter Arbeit mit Kälte.

Kälte wird dabei nicht nur als physischer Reiz verstanden, sondern als Türöffner und Metapher:

- für Präsenz,
- für emotionale Tiefe und
- für die Fähigkeit, auch in herausfordernden Situationen ausgeglichen und handlungsfähig zu bleiben.

Durch eine Kombination aus Eisbaden, Atemarbeit, Meditation, Neurogenem Zittern und der Arbeit mit Pferden entsteht ein vielschichtiger Ansatz für Selbstregulierung, Resilienz und verkörperte Führung.

Wir haben uns zwei besondere Orte ausgesucht:

- Modul 1 findet in einem Kloster am Zürichsee nahe Rapperswil statt. Wir trainieren vor allem das Anleiten von Eisbade-Sessions und führen in die Theorie und Praxis ein.
- Modul 2 ist in einem Seminarhaus auf einer Pferde- und Rinderfarm nahe Oranienburg. Während wir im ersten Modul die Basics klären und viel Eisbaden gehen, arbeiten wir im zweiten Modul an feineren Ebenen, wir schauen uns genauer die Psychologie, mentale Strategien und Resilienz an und nutzen dabei auch die Präsenz der Pferde..
- Beide Module zusammen ergeben eine Swinging Balance.

Lies weiter für die Termine und Schwerpunkte an beiden Orten.

Termine & Orte

Modul 1: Learn to fly im Kloster. Meistere Dein Mindset, Deine Stärke und werde ein zertifizierter Cold Coach

Zisterzienserinnen-Abtei Mariazell - Kloster in Rapperswil-Jona (am Zürichsee, Schweiz)
17.-21.11..2027

Schwerpunkte:

- Verstehe die Physiologie der Kältereaktion
- Lerne, wann jemand nicht ins kalte Wasser sollte und wann er nicht darf
- Nutze Sicherheitsprotokolle vor, während und nach der Kälteexposition – denn nichts ist wichtiger als Sicherheit in der Unsicherheit, Komfort im Discomfort
- Lerne die körperlichen, psychischen und mentalen Vorteile der Kälte
- Nutze Atemtechniken zur Regulierung des Nervensystems

Modul 2: Basics auf dem Bauernhof: Meistere die Kälte, die Umgebung, Deinen Körper und lerne führen mit Pferden

Oranienhof – Seminarhaus auf einer Pferde- und Rinderfarm in Oranienburg (ca. 40 km nördlich von Berlin)

12.-16.1.2028

Schwerpunkte:

- Du erweiterst Dein Verständnis für die Kälte und nutzt sie im metaphorischen Sinne
- Du steigst tief in die Psychologie jenseits der Komfortzone ein
- Du nutzt Neurogenes Zittern zur Stress- und Traumabewältigung
- Du lernst die Biologie hinter Stress und Trauma und lernst, wie Hormese Dich ins Gleichgewicht führt
- Du bekommst Einblicke in die Körperpsychotherapie + Embodiment, um so Dein Mindset und Deine Emotionen regulieren
- Du lernst die Polyvagal-Theorie von Porges als konzeptionelles Fundament kennen
- Du bekommst als Bonus des Programms morgens Meditation, um die Resilienz zu stärken und die Komfortzone zu erweitern
- Mit Pferden lernst Du Leadership-Skills und wie Du nonverbal einen sicheren Rahmen gibst
- Wir begleiten Dich sicher durch die Abschlussprüfung und mit der Zertifizierung lernst Du fliegen als Cold Coach.

Dieses Training ist genau das Richtige für dich, wenn...

Diese Fortbildung ist genau das Richtige für dich, wenn du:

- Coach, Therapeut, Yogalehrer, Körpertherapeut oder Moderator bist
- bereits mit Emotionen, Stress, Körperbewusstsein oder Transformation arbeitest
- daran interessiert bist, Kältetherapie als mehr als nur eine körperliche Herausforderung zu betrachten
- nach einem sicheren und strukturierten Weg suchst, andere in den Bereich des Unbehagens und Diskomfort zu führen – und vor allem wieder rauszuführen
- Neugierig auf den Zusammenhang zwischen Körper, Nervensystem, Emotionen und Führung bist
- Bereit bist, die Arbeit selbst zu erleben und nicht nur intellektuell zu erlernen

Du benötigst keine Vorkenntnisse in Kältetherapie oder im Umgang mit Pferden. Die Arbeit mit den Pferden erfolgt hauptsächlich am Boden. Die Pferde sind für das therapeutische Setting geschult, Vorerfahrungen sind nicht notwendig.

Du brauchst lediglich Offenheit, Eigenverantwortung und die Bereitschaft, dich auf deine eigenen inneren Prozesse einzulassen.

Für wen ist die Ausbildung nicht geeignet?

Die Ausbildung ist nichts für Dich, wenn Du nicht über den Tellerrand hinausblicken möchtest, wenn Du den Körper nicht ganzheitlich siehst und damit auch über den Körper einen Zugang zu therapeutisch geeigneten Interventionen. Die Ausbildung ist sehr praktisch

orientiert - Du lernst spielerisch wie ein Kind. Du wirst neue Dinge ausprobieren und dann die Theorien dazu bekommen, weshalb diese Dinge funktionieren.

Meet your coaches - Deine Trainer

Warum von Daniel & Stefan lernen? Diese Fortbildung vereint zwei sich ergänzende Perspektiven:

- Stefan bringt psychologische Tiefe, therapeutische Erfahrung, Körperpsychotherapie und TRE®-Fachwissen ein.
- Daniel bringt sein theoretisch fundiertes Wissen zu Kälteanwendungen aus der Charité mit sowie seine praktische Erfahrungen mit Kälte, Yoga, Coaching, Embodiment und der praktischen Anwendung von Kälte als Mittel zur Stärkung der Resilienz, zur Förderung von Klarheit und zur Transformation ein.

Gemeinsam gestalten sie eine Fortbildung, die nicht nur technisch fundiert, sondern zutiefst erfahrungsorientiert ist: Sie basiert auf Sicherheit, Körperbewusstsein, emotionaler Intelligenz und echter menschlicher Transformation.



Stefan Ide – Psychologischer
Psychotherapeut | Coaching |
Körperpsychotherapeut | TRE®-Provider
Mehr unter <https://www.stefanide.de/>



Daniel Kuom – Cold Coach | Yoga- &
Pilateslehrer | Unternehmensberater |
Kälte-Enthusiast | NLP-Coach
Mehr unter <https://www.be-ocean.com/>



Bist Du bereit, zertifizierter Cold Coach zu werden?

Diese Ausbildung ist bewerbungs basiert, um sicherzustellen, dass die Gruppe gut zusammenpasst und der Prozess ausreichend intensiv gestaltet werden kann.

Sende uns Ihre Bewerbung, und wir melden uns bei Ihnen mit den nächsten Schritten.

[Für die Ausbildung bewerben](#)

Wir freuen uns darauf, bald von Ihnen zu hören!

Daniel & Stefan

Testimonials



„Bei Depressionen habe ich mit Eisbaden gute Erfahrungen gemacht. Das Besondere am Eisbaden ist für mich der Stillstand der Zeit, das Kontrollieren der Extremsituation, der völlige Fokus und die Ruhe. Daniel ist ein „Gute-Laune-Generator“. Er verschafft sofort Vertrauen und gibt gleichzeitig den nötigen Halt, den es braucht. Er ist ein Beispiel an Mut und Menschlichkeit und Positivität für mich.

Michael, 56. HP-Psych, Coach und ICE-Coach. Hildesheim.



„Während der Ausbildung, die eine perfekte Balance zwischen Theorie und Praxis bot, erlebten wir das gesamte Spektrum des Eisbadens. Ich würde sagen die Ausbildung ist für alle, die ihr Wissen zu Eisbaden vertiefen, Selbstvertrauen gewinnen möchten, um andere sicher durch den Prozess zu führen, oder auch die psychologischen und physischen Aspekte verstehen zu wollen.

Sarah, 46. Kälteforscherin. Berlin.



„Jede/r, den Eisbaden reizt, sollte es einfach ausprobieren, die Freude kommt mit den ersten Glückshormonen.

Daniel ist ein absolutes Vorbild, seine positive Art steckt jeden an, über seine Komfortzonen hinauszugehen und so etwas zu erleben, was der ein oder andere sonst nie im Leben erlebt hätte.“

Bettina, 53. Gesundheitsteam im Tourismusverband. Garmisch.



„Beim ersten Mal Eisbaden hatte ich Respekt, aber es war ein unvergesslich schönes Erlebnis, die Bergwelt aus dem Eisloch zu genießen. Cold Coach Daniel ist ein so herzlicher und sympathischer Coach.

Mit dem erlernten Wissen möchte ich die Begeisterung fürs Eisbaden und was es mit dem Körper macht, teilen.“

Christina, 54. Reisefachfrau, Pilates-Instructor und Atemcoach. Schweiz.

FAQs

Du willst mehr Details zu unserer Weiterbildung erfahren?
Gerne - here you go 😊

Wo finde ich Adressen der Locations?

Location 1: Oranienhof, Rehmater Weg 1a, 16515 Oranienburg,
pferdepension-oranienhof.de

Location 2: Zisterzienserinnen-Abtei Mariazell, Wurmsbach 5, 8645 Rapperswil-Jona,
lichthof.klostermariazell.ch

Was sind die Kosten?

Seminargebühr:

Modul 1+2 im Paket: 1098,- EUR (nur bis 30.6.2026)

Nur Modul 1: 499,-Euro

Übernachtungs- und Verpflegungskosten der Seminarhäuser:

Modul 1

ÜN Oranienhof pro Tag:

EZ: 45,-Euro

DZ: 35,-Euro

Wohnwagen vor Ort: 35,-Euro

Matratzenlager: 25,-Euro

Zelt oder Camper: keine Kosten

Zzgl. Vollverpflegung (vegetarische Küche): 45 Euro pro Tag

Modul 2

ÜN im Zisterzienserkloster pro Tag:

EZ: 100,-CHF inkl. Frühstück

DZ: 75,-CHF inkl. Frühstück

Zzgl. Mittag und Abendessen und Kaffeepausen: 50,-CHF

Was sind Inhalte und Schwerpunkte?

Kälte als Erfahrungs- und Entwicklungsraum

Das Eintauchen in kaltes Wasser konfrontiert uns unmittelbar mit einer intensiven Stressreaktion. In dieser Weiterbildung lernst Du, diesen Moment bewusst zu gestalten – statt ihn nur auszuhalten.

Du erfährst:

- wie der Körper auf Kälte reagiert (physiologisch und emotional)
- wie sich akuter Stress von chronischem Stress unterscheidet
- wie Du über Atmung, Haltung und innere Ausrichtung Einfluss nehmen kannst
- wie Kälte als Ressource für Klarheit, Stabilität und Selbstwirksamkeit genutzt werden kann

Das bewusste Einlassen auf die Kälte eröffnet oft einen sehr direkten Zugang zu inneren Mustern – und gleichzeitig die Möglichkeit, diese zu verändern.

Körperarbeit, Atem und Meditation

Neben der Kältarbeit spielt die bewusste Wahrnehmung des eigenen Körpers eine zentrale Rolle.

Du lernst:

- Deinen Körper differenziert wahrzunehmen
- emotionale Zustände körperlich zu erkennen und zu regulieren
- über Atem und Bewegung Einfluss auf Dein Nervensystem zu nehmen
- innere Prozesse zu verlangsamen und zu vertiefen

Diese Elemente schaffen die Grundlage dafür, Kälte nicht isoliert zu erleben, sondern sinnvoll in einen größeren Prozess von Selbstregulation und Entwicklung einzubetten.

Neurogenes oder therapeutisches Zittern – Spannung lösen über den Körper

Ein wesentlicher Bestandteil der Weiterbildung ist die Arbeit mit dem sogenannten neurogenen Zittern.

Dieses Zittern kann helfen, tiefsitzende Spannungen zu lösen und sogar traumatischen Stress zu verarbeiten und „loszulassen“ – „die Gefahr ist vorüber“, nicht über kognitive Verarbeitung, sondern direkt über den Körper, indem das autonome Nervensystem (ANS) sowie das Limbische System direkt angesprochen wird

Du lernst:

- die Methode des neurogenen Zitterns selbst zu erfahren und anzuwenden
- das neurogene Zittern in Theorie und Praxis zu verstehen und einzuordnen
- andere Menschen sicher durch diesen Prozess zu begleiten

Im Zusammenspiel mit der Kältearbeit entsteht hier ein kraftvoller Zugang zur Regulation und Integration von Stress.

Pacing & Leading – Verkörperte Führung mit Pferden

Ein besonderer Schwerpunkt des ersten Moduls ist zudem die Arbeit mit Pferden.

Hier geht es um eine zentrale Frage, die sowohl für Coaching als auch für therapeutische Prozesse wesentlich ist:

Wie entsteht echte Führung?

Du erforschst:

- wie Du Dich auf Dein Gegenüber einstimmst (Pacing)
- wie daraus stimmige, authentische Führung entsteht (Leading)
- welche Rolle Deine innere Haltung, Klarheit und Präsenz dabei spielen

Das Pferd reagiert dabei nicht auf Worte, sondern auf Körpersprache, Spannung und innere Ausrichtung. Es gibt unmittelbares, unverfälschtes Feedback – oft klarer, als es in zwischenmenschlichen Situationen möglich ist.

Diese Erfahrungen lassen sich direkt auf die Begleitung von Klient*innen übertragen, insbesondere in herausfordernden Situationen wie dem Eisbaden.

Die Arbeit mit den Pferden erfolgt am Boden. Vorerfahrungen sind nicht notwendig.