Presse-Info Zugspitz Arena Bayern-Tirol

12. Oktober 2022

**Grenzerfahrung auf dem Grenzberg:**

**Wie der Sprung ins kalte Wasser Leben verändern kann**

**Wim-Hof-Method-Instructor Moritz Ross im Interview: Warum er Kälte als Heilmittel sieht und wie er mithilfe von Eis Menschen in der Zugspitz Arena Bayern-Tirol Mut macht.**

**In der Zugspitz Arena Bayern-Tirol gibt es viele Kraftorte. Besonders die Bergseen haben für Moritz Ross eine wichtige Bedeutung. Ein Sprung ins kalte Wasser vor drei Jahren hat seinem Leben eine entscheidende Richtung gegeben. Inzwischen hat er die Ausbildung zum Life-Coach nach der Wim-Hof-Methode absolviert und hilft anderen mit der richtigen Atmung, Bewegung und Kältetherapie, ein achtsameres Leben zu führen.** [**www.zugspitze.com**](http://www.zugspitze.com)**,** [**www.embrace-your-breath.com**](http://www.embrace-your-breath.com)

**Herr Ross, waren Sie schon immer ein Fan von Kälte?**

Eigentlich schon. Der kalte Atlantik in Frankreich hat mich bereits als kleiner Junge immer wieder gelockt. So richtig gefunkt hat es vor drei Jahren, als ich im tiefsten Winter in einen eisigen Bergsee gesprungen bin. Ich war nur ein paar Sekunden drin, aber der ganze Körper hat gekribbelt und ich habe mich unglaublich lebendig gefühlt. Ich stand auf dem Steg, das Gebirge vor mir und schrie einfach nur vor Begeisterung.

**Wie haben Sie Ihre Workshops entwickelt?**

Bei meinen Recherchen bin ich auf die Wim-Hof-Methode gestoßen und habe mich zum Coach ausbilden lassen. Wim Hof ist ein Extremsportler aus Holland. Seine einfache, aber effektive Methode stützt sich auf drei Säulen: Atemübungen, Eisbaden und Meditation. Seit zwei Jahren gebe ich Workshops, um Menschen dabei zu unterstützen, sich gesund, stark und glücklich zu fühlen. Das Besondere dabei sind die Kraftorte in der Natur, an denen sie stattfinden. Dazu gehören der Eibsee beim Zugspitzdorf Grainau, die Zugspitze und die Tannenhütte bei Garmisch-Partenkirchen.

**Wie kann man sich so einen Workshop vorstellen?**

Wir fangen mit Yoga und Achtsamkeitsübungen an. Dann folgt die intensive Wim-Hof-Atemtechnik, die in eine Meditation übergeht. Danach gibt es eine kleine gesunde Mahlzeit, gefolgt vom Finale, dem Eisbad. Das ist zwar immer optional, aber am Ende trauen sich doch meist alle und sind begeistert.

**Für wen ist „Embrace Your Breath“ geeignet?**

Für alle. Jeder Mensch kann von meinen Workshops profitieren. Teams können sich auf einer ganz neuen Ebene kennenlernen. Für Paare und Freunde ist es eine Möglichkeit, die Bindung zu vertiefen. Es geht darum, seine Komfortzone zu verlassen. Offen zu sein für neue Dinge, dem Alltag bewusst entgegenzuwirken, um sich wieder wirklich zu spüren und zu merken, wie groß doch die körperliche und mentale Kraft ist.

**Was macht einen Kraftort aus?**

Für mich steht die Zugspitze für große Herausforderungen, pure Freiheit, Grenzenlosigkeit und Weite. Deutschlands höchster Berg lässt Erlebnisse purer, reiner und intensiver werden. Allein ein paar tiefe Atemzüge auf dem Gipfel haben schon eine heilsame Wirkung.

**Wie genau hilft Ihr Programm den Teilnehmenden?**

Das Immunsystem wird gestärkt, Stress und Ängste werden reduziert, der Schlaf wird verbessert, die Energie wird gesteigert und die Teilnehmerinnen und Teilnehmer gehen über ihre Grenzen hinaus. Ich möchte, dass sich Menschen mehr ihrer Gesundheit widmen, von Kopf bis Fuß. Deshalb bekommen Kursabsolventinnen und -absolventen Tipps, wie sie das Erlernte mit in den Alltag integrieren können.

**Wann findet Ihr nächster Workshop statt?**

Der nächste Termin auf der Zugspitze für dieses besondere Erlebnis ist der 18. Januar 2023. Regelmäßig kommen neue Termine dazu. Natürlich kann man auch auf Anfrage private Kurse bei mir buchen.

**Gibt es eine Alternative, falls man nicht vor Ort sein kann?**

Ich habe eine Eis-Tonne, mit der ich mobil bin und so mein „Eis-to-Go“ im Fass mitbringe.

**Wie fühlen sich die Menschen nach einem Ihrer Workshops?**

Denen geht es super hinterher. Das Feedback ist immer überwältigend. Ich sehe es als großes Geschenk, Leuten helfen zu dürfen. Aber fühlen ist verstehen. Man muss es am eigenen Leib erfahren haben, um wirklich zu wissen, wie es sich anfühlt. Also kommt vorbei, ich freue mich auf euch.

**Über die Zugspitz Arena Bayern-Tirol**

Die Zugspitz Arena Bayern-Tirol (ZABT) liegt auf deutscher und österreichischer Seite der Zugspitze und vereint die Regionen Tiroler Zugspitz Arena (mit den Orten Ehrwald, Lermoos, Berwang, Biberwier, Bichlbach, Heiterwang am See und Namlos), Garmisch-Partenkirchen und das Zugspitzdorf Grainau. Als markanter Gipfel thront die Zugspitze mit 2962 m über der Destination und ist von bayrischer und Tiroler Seite mit Seilbahnen erschlossen. Wer hier Urlaub macht, muss sich nicht entscheiden: städtisches Flair in Garmisch-Partenkirchen, charmante Bauernhäuser in Grainau, urige Almen im Berwangertal. Die ZABT zeigt die ganze Vielfalt einer Alpenregion, die modern und traditionell zugleich ist.

**Weitere Infos**

Zugspitz Arena Bayern-Tirol Geschäftsstelle, Schmiede 15, A-6632 Ehrwald. [www.zugspitze.com](http://www.zugspitze.com), info@zugspitze.com