

Presse-Info Zugspitz Arena Bayern-Tirol

10. Oktober 2022

Grenzerfahrung auf dem Grenzberg: Wie der Sprung ins kalte Wasser Leben verändert

(Zugspitz Arena Bayern-Tirol) Life-Coach Moritz Ross (40) zählt auf die Kraft des Wassers, um Menschen Mut zu machen. Nach seinem eigenen – im wahrsten Sinne des Wortes belebenden – Hüpfen in einen eiskalten Bergsee, ließ er sich als Kälte-Therapeut nach der „Wim-Hof-Methode“ ausbilden. Inzwischen hilft er anderen aus Lebenskrisen und bringt sie seelisch wieder ins Gleichgewicht. Wichtig für seine Arbeit sind Kraftorte wie der Eibsee beim Zugspitzdorf Grainau, die Zugspitze (2962 m) und die Tannenhütte bei Garmisch-Partenkirchen. Für Moritz Ross beginnt alles mit der richtigen Atmung als Schlüssel zur emotionalen Erdung. Die Kälte-Therapie bezeichnet er als Boost für das Immunsystem, die darüber hinaus hilft, Ängste abzubauen. Das nächste 5-stündige „Embrace Your Breath“-Programm findet auf der Zugspitze am 18. Januar 2023 statt. Kosten: 285 Euro. Der Sprung ins kalte Wasser wird abgerundet mit Yoga-Übungen. www.zugspitze.com, www.embrace-your-breath.com

Hinweis: Ein Interview mit Life-Coach Moritz Ross und weitere Fotos werden am 12. Oktober versendet.