

Kälte, Präsenz & Naturerleben – warum achtsame Kältenutzung wirkt.

Impuls von Martin Rohner für ERFA Gesundheitstourismus

Froid, présence et expérience de la nature – pourquoi l'utilisation consciente du froid est efficace

Impulsion de Martin Rohner pour l'ERFA Tourisme de santé



© QUELLE: Robert Stranguier

Martin Rohner

- Betrieblicher Mentor FA
- Mental- & Kältecoach
- Achtsamkeitstrainer

Schwerpunkte

- Lösungsorientierte Begleitung
- Impulse für mentale Gesundheit
- Selbstregulation & Präsenz

Erfahrung

- Langjährige Praxis in Kaltbaden & Meditation
- Begleitung von Einzelpersonen und Gruppen
- Arbeit im Natur- und Erfahrungsraum

Martin Rohner

- Brevet fédéral de mentor en entreprise
- Coach du froid et mental
- Coach de pleine conscience

Points clés

- Accompagnement axé sur les solutions
- Impulsions pour la santé mentale
- Autorégulation & présence

Expérience

- Longue expérience dans les bains froids et la méditation
- Accompagnement d'individus et de groupe
- Travail dans l'espace naturel et expérimental



© QUELLE: Fabienne Montepeque

Mit wem arbeite ich

- Menschen mit Wunsch nach Innehalten
- Beruflich oder privat stark belastet
- Suche nach Stressregulation
- Wunsch nach innerer Klarheit
- Bedürfnis nach Ruhe und Stabilität
- Kein Leistungs- oder Eventfokus
- Offenheit für Selbsterfahrung
- Interesse an Natur als Erfahrungsraum
- Kälte als Spiegel, nicht als Leistungskriterium

Avec qui je travaille

- Souhait de faire une pause
- Fortement stressées au travail ou dans la vie privée
- Recherche d'une régulation du stress
- Désir de clarté intérieure
- Besoin de calme et de stabilité
- Pas d'accent mis sur la performance ou les événements
- Ouverture à l'expérience de soi
- Intérêt pour la nature comme espace d'expérience
- Le froid comme miroir, et non comme critère de performance



© QUELLE: privat

Haltung, Atmung & Erfahrung

- Begleitung statt Grenzüberschreitung
- Freiwilligkeit und Selbstbestimmung
- Atmung als Schlüssel zur Selbstregulation
- Direkter Einfluss auf das Nervensystem
- Förderung von Präsenz im Körper
- Kälte als stiller Erfahrungsraum
- Wirkung oft im Danach: Ruhe & Zentrierung

Posture, respiration & expérience

- Accompagnement plutôt que transgression
- Libre arbitre et autodétermination
- La respiration comme clé de l'autorégulation
- Influence directe sur le système nerveux
- Renforcement de la présence dans le corps
- Le froid comme espace expérimental silencieux
- Effet souvent après coup : calme et centrage



© QUELLE: privat

Ideale Kurs-Bedingungen in Pärken

- Idealer Natur- und Erfahrungsraum
- Natürliche Wasserzugänge
- Ruhe und Weite
- Nutzung bestehender Infrastruktur
- 4–5-stündige Einführungskurse
- Niederschwelliger Zugang
- Achtsamkeit und Atmung im Fokus
- Natur als Co-Begleiterin

Conditions idéales pour les cours dans les parcs

- Espace naturel et expérimental idéal
- Accès naturels à l'eau
- Calme et espace
- Utilisation d'infrastructures existantes
- Cours d'initiation de 4 à 5 heures
- Accès facile
- Accent mis sur la pleine conscience et la respiration
- La nature comme accompagnatrice

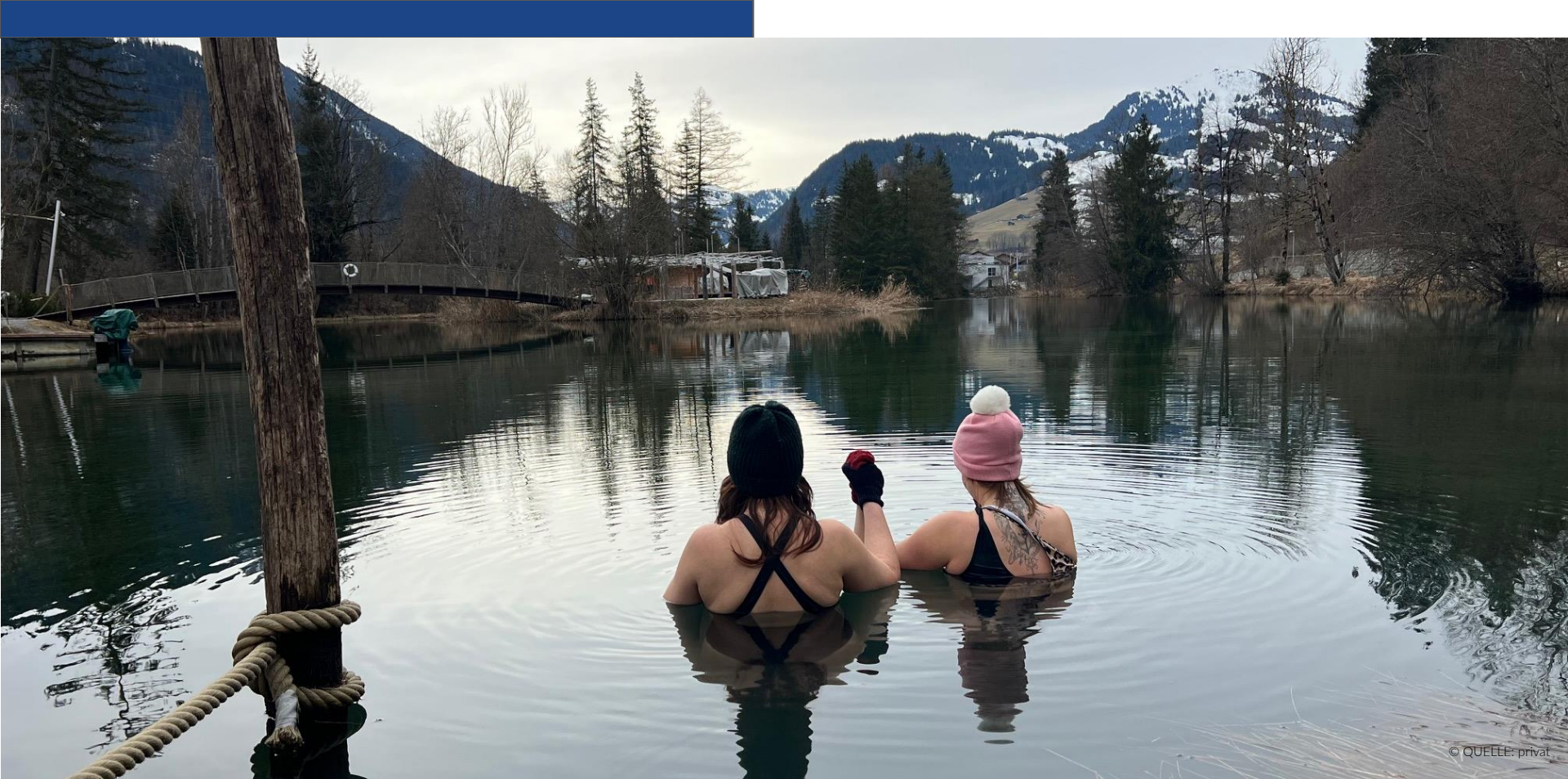


Haltung & Rahmen (touristische Relevanz)

- Achtsame Nutzung statt Eventisierung
- Kleine Gruppen mit klarer Begleitung und Regeln
- Respektvoller Umgang mit Natur, Tieren und Ruheräumen
- Lernen und Erleben statt konsumorientierter Angebote
- Nutzung bestehender Infrastruktur
- Im Einklang mit den Werten der Pärke

Attitude et cadre (pertinence touristique)

- Utilisation consciente plutôt qu'événementielle
- Petits groupes avec un accompagnement clair et des règles
- Comportement respectueux envers la nature, les animaux et les espaces de tranquillité
- Apprentissages et expériences plutôt que des offres orientées sur la consommation
- Utilisation d'infrastructures existantes
- En accord avec les valeurs des parcs



© QUELLE: privat

Wirkung & Potenzial für Regionen

- Ganzjahresangebot (wirksam ab $< 20^{\circ}\text{C}$)
- Saisonunabhängig nutzbar
- Neues Winterpublikum in schneearmen Regionen
- Ergänzung zu klassischen Tourismusangeboten
- Zielgruppe mit hoher Aufenthaltsqualität
- Bereitschaft für Anreise & Übernachtung
- Nutzung touristischer Parkangebote (Gastronomie, Hotellerie & andere regionalen Angebote)
- Nachhaltige Wertschöpfung ohne Mehrbelastung der Pärke

Effet et potentiel pour les régions

- Offre valable toute l'année (efficace dès $< 20^{\circ}\text{C}$)
- Utilisable indépendamment de la saison
- Nouveau public hivernal dans les régions peu enneigées
- Complément aux offres touristiques classiques
- Groupe cible avec une qualité de séjour élevée
- Disponibilité pour le voyage et l'hébergement
- Utilisation des offres touristiques du parc (restauration, hôtellerie et autres offres régionales)
- Création de valeur ajoutée durable sans charge supplémentaire pour les parcs



Community der Kältenutzenden: Wer ist das?

- Wachsende, lebendige Community
- Alle Altersgruppen (ab 16 Jahren)
- Viele gut ausgebildete, reflektierte Menschen, Familien, Singles, Paare
- Ausgeglichene Geschlechterbeteiligung
- Unterschiedliche Berufs- und Lebenssituationen
- Verbreitet in Deutsch- und Westschweiz
- Gemeinsamer Nenner: Interesse an Natur, Gesundheit, Selbstregulation
- Aktueller Trend mit zunehmender gesellschaftlicher Aufmerksamkeit

Communauté des adeptes du froid : qui sont-ils ?

- Communauté vivante et en pleine expansion
- Toutes les tranches d'âge (dès 16 ans)
- Beaucoup de personnes bien formées et réfléchies, des familles, des célibataires, des couples
- Répartition équilibré entre les sexes
- Des situations professionnelles et personnelles variées
- Répartis dans toute la suisse alémanique et romande
- Dénominateur commun: intérêt pour la nature, la santé et l'autorégulation
- Tendance actuelle avec une attention croissante de la société

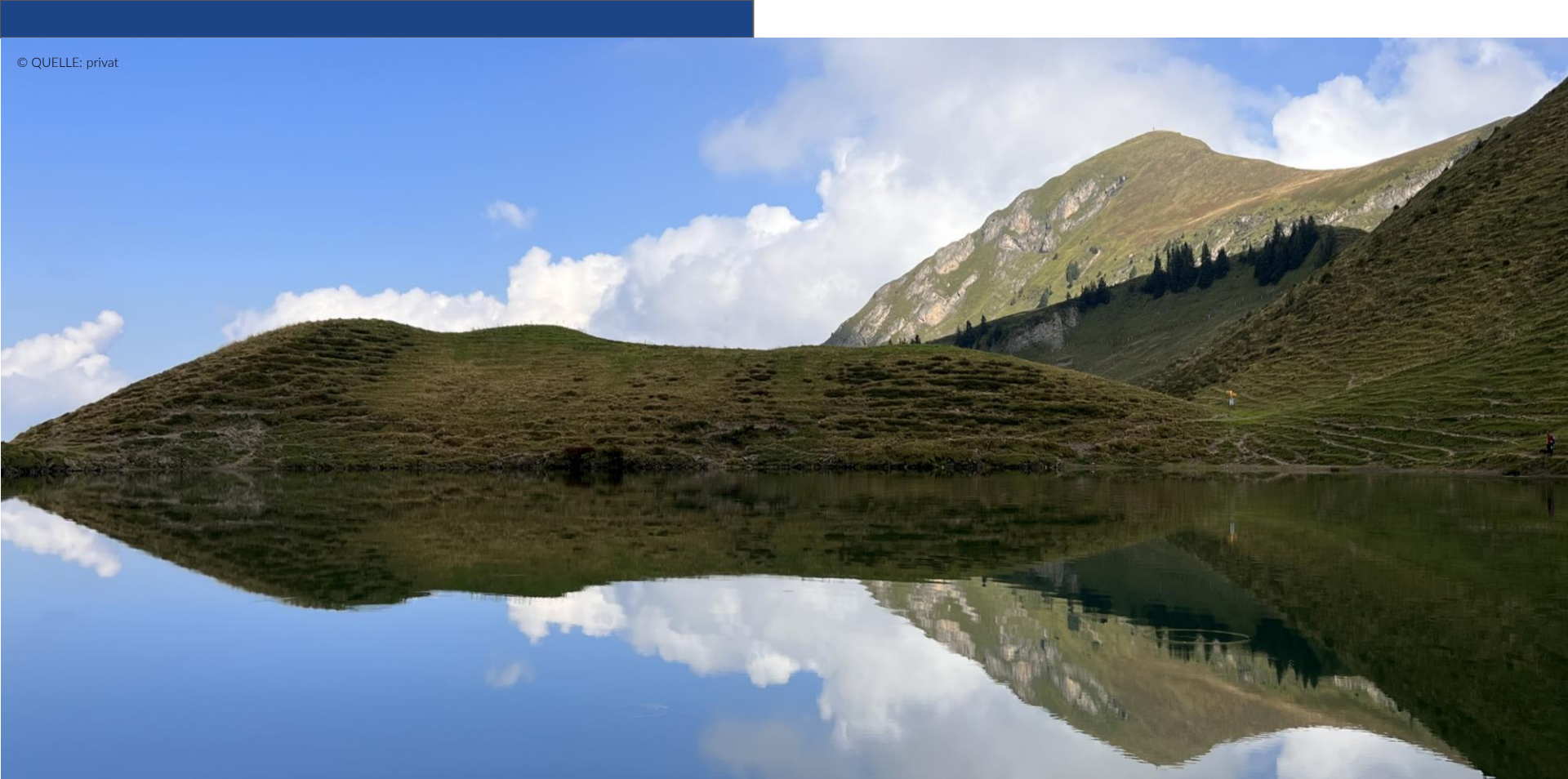


Potenzial & Vernetzung der Community

- Offen für neue, achtsam geführte Angebote
- Interesse an Natur- und Gesundheitserfahrungen
- Vernetzt über lokale Kälteschwimmgruppen
- Aktiv auf Social Media (z. B. Instagram, Gruppen)
- Attraktive Zielgruppe für Ganzjahresangebote
- Zunehmendes Interesse von Krankenkassen
- **Das Kältenetzwerk verbindet diese Community seit 2 Jahren und bündelt Erfahrungen und dient als kompetente Ansprechpartnerin**

Potentiel et mise en réseau de la communauté

- Ouverte à de nouvelles offres gérées avec attention
- Intéressée par les expériences liées à la nature et à la santé
- Mise en réseau via des groupes locaux de baignade dans le froid
- Active sur les réseaux sociaux (p.ex. sur Instagram, des groupes)
- Groupe cible attractif pour des offres tout au long de l'année
- Intérêt croissant des caisses d'assurance maladie
- **Le réseau de froid relie cette communauté depuis 2 ans, rassemble des expériences et sert d'interlocuteur compétent**



Folien Webinar Kältenutzung

- Ende 2025 konnten die Schweizer Pärke am Webinar Kältenutzung teilnehmen.
- Die **Webinar-Folien** informieren ausführlich zu:
 - Gesundheitliche Wirkung der Kälteexposition
 - Mögliche Park-Angebote im Bereich Kältenutzung mit verlinkten Beispielen
 - Offert-Angebote Kältenetzwerk zu Handen Schweizer Pärke (Durchführung Gruppenangebote / Beratung / Weiterbildung)
 - Infos & Links zu Weiterbildungsmöglichkeiten
 - Möglichkeit zur Innotour-Teilfinanzierung
- [Download Webinar-Folien](#) im Intranet
- Aktuelle Artikel:
 - [NZZ-Zeitungsartikel / 27.12.2025;](#)
 - [Kalt- und Eisbaden boomen und kurbeln Tourismus an / 29.12.2025](#)

Diapositives du webinaire sur l'utilisation du froid

- Fin 2025, les parcs suisses ont pu participer au webinaire sur l'utilisation du froid
- Les **diapositives du webinaire** informent sur :
 - Les effets de l'exposition au froid sur la santé
 - Les offres possibles des parcs dans le domaine du froid, exemples liés inclus
 - Des offres du Kältenetzwerk au Réseau des parcs suisses (réalisation d'offres de groupe/ conseil/ formation continue)
 - Infos et liens sur les possibilités de formations continues
 - Possibilité d'un cofinancement par Innotour
- [Diaspositives du webinaire](#) sur Intranet
- Articles actuelles (en allemand) :
 - [NZZ-Zeitungsartikel / 27.12.2025;](#)
 - [Kalt-/Eisbaden boomen und kurbeln Tourismus an / 29.12.2025](#)



KÄLTENETZWERK.ch
WIRKT

Weiterführende Infos & Vernetzung //
Infos complémentaires et réseautage:

Beni Imhof - 079 653 49 13



Persönliche Begleitung & Kurse //
Accompagnement personnalisé et cours :

Martin Rohner - 078 835 36 60

