

WIM HOF METHOD

Fundamentals Workshop mit

ANDREAS BORNHOLT



WIM HOF METHOD
CERTIFIED INSTRUCTOR



Die Wim Hof Methode basiert auf drei Säulen:

1

Atmung:
Bewusste Techniken ermöglichen tiefe Entspannung und unterstützen die Selbstheilungskräfte.

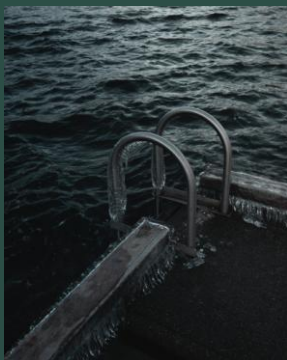
2

Kälteanwendung:
Reizung des Körpers durch den Einsatz von Kälte, um ihn langfristig zu stärken (Hormesis).

3

Mindset/Commitment:
Die Bereitschaft, Atemtechnik und Kaltbäder in den Alltag zu integrieren, um langfristige Erfolge zu erzielen.

In meinen Workshops bringe ich euch alle drei Bereiche der Wim Hof Methode näher. Sowohl im Umgang mit den eigenen Grenzen als auch im Bereich Teambuilding ist das Erleben der intensiven Atmung und der Kälte innerhalb der Gruppe ein wertvolles, über den Workshop hinaus nachwirkendes Erlebnis.



Zeit: 08. Oktober 2022 10.00-14.00 Uhr
Ort: Hotel Stadt Cuxhaven
Alter Deichweg 11, 27472 Cuxhaven
Mitzubringen: Schwimmkleidung, Handtuch,
Schlafsack / Decke, Kissen, Yogamatte

125€

ANDREAS BORNHOLT
Gesundheitscoach & Musiker

Kontakt: info@andreas-bornholt.de / Website: andreas-bornholt.de

 WIM HOF METHOD
CERTIFIED INSTRUCTOR