



WIM HOF METHODE WOCHENEND-WORKSHOP

13. – 15. JANUAR 2023

Durchführungsort

Zentrum der Einheit
CH-3855 Brienz-Schweibenalp
Tel +41 (0) 33 952 20 00

Mitnehmen

- Trinkflasche, Thermos
- Schreibutensilien
- Kleiner Wanderrucksack
- evtl. Wanderstöcke und/oder Antirutsch-Spikes f. Schuhe
- evtl. grosse Tasche mit Platz für Kleider/Schuhe

Kleidung:

- Badehose/Bikini; Badetuch (w.m. je eine Reserve, zum Wechseln falls nass)
- Shorts, Frauen zusätzlich Sport-BH oder gutschitzendes Bikinioberteil
- Bequeme Kleider: Trainerhose, Langarmoberteil, T-Shirt, warme Socken
- Regenjacke, Faserpelz, Mütze, Handschuhe
- Wander-/Trekkingsschuhe
- Hausschuhe
- Badeschlappen oder Flipflops oder Crocs

Vorbereitung (freiwillig!)

Wenn du willst, kannst du deinen Körper auf den Workshop vorbereiten. Das tust du indem du nach deiner gewohnten warmen Dusche kalt duschst. Starte mit 30 Sekunden und erhöhe die Zeit jede Woche um 20 - 30 Sekunden. Wenn du bereits kalt duschst, ist deine Startzeit deine gewohnte Zeit + 30 Sekunden. Starte bei den Beinen und ende im Gesicht. Achte darauf, ruhig zu atmen. Viel Spass! ☺

Dies ist keine Bedingung für die Teilnahme. Vor Ort schauen wir, wo du stehst und finden zusammen das richtige Mass an Herausforderung für dich!

Ablauf

Die Zeitangaben sind Richtzeiten, situative Änderungen sind möglich.

Freitag

13.30 – 15.30	Start-Session (Yoga, Kennenlernen & Einführung)
15.30 – 16.00	Pause
16.00- 18.00	Nachmittags-Session (WHM Atmung / Intro Kälte)
18.00	Abendessen
19.30 - 20.30	optional Abend-Session (Yoga & Meditation)

Samstag

06.15 – 08.00	Early-Morning-Session (Atmung / Kaltbad / Aufwärmen)
08.00 – 09.00	Frühstück
10.30 – 13.00	Vormittags-Session (Yoga, Reflektion Eisbad, Theorie)
13.00 – 14.00	Mittagessen
15.00 – 18.00	Nachmittags-Session (kleine WHM-Wanderung)
18.00 – 19.00	Abendessen

Sonntag

06.15 – 08.00	Early-Morning-Session (Atmung / Kaltbad / Aufwärmen)
08.00 - 09.00	Frühstück
bis 10.00	Check-Out Zimmer
10.30 – 12.00	Schluss-Session (Rückblick, Fokus, Transfer in den Alltag)
12.00	Mittagessen