

# EINLADUNG WORKSHOP

## „Die WIM HOF METHODE“

### Sonntag, 10. September 2023

Liebe Intercoiffure Mitglieder,

die wissenschaftlich anerkannte Methode des niederländischen Extremsportlers Wim Hof besteht aus einer speziellen Atemtechnik, die dabei helfen soll, den Körper, aber vor allem die eigene Widerstandskraft zu stärken. Durch das bewusste Atmen soll man Hitze ebenso gut ertragen können wie Kälte.

Bei unserem Workshop am Sonntag, den 10. September 2023 mit Daniel Ruppert erfahren wir viele Informationen zu der Wim Hof Methode "Atmung - Kälte - Mindset". Die Headline lautet: Tag der Gesundheit / Body Reset / Nie wieder Krank!

Hier die Details:

#### **WIM HOF METHODE FUNDAMENTALS**

- Innere Stärke und Widerstandskraft aufbauen

#### **INHALT**

1. Der Atemraum - Atemtraining, bewusste, natürliche, trainierte Atmung
2. Die Atmung der Wim Hof Methode
3. Wissenschaft und Theorie der Methode
4. Eisbad
5. Abschluss & Ziele



#### **THEMA:**

- „Endurance means performing in the right chemical environment, which is alkaline.“ - Wim Hof

Training mit der Wim Hof Methode in Kombination mit Atem- und Meditatonstechniken zur Stressbewältigung und Stresskontrolle. Die Wim Hof Methode ist eine Möglichkeit, eine spezielle innere Kraft anzupapfen, Sauerstoff und Kälte, zwei natürliche Ressourcen. Sie kombiniert dabei 3 Säulen: Atmung, Kälte, Mindset für mehr Energie, mehr Atembewusstsein, mehr innerer Stärke. Der Effekt ist ein gesunder Körper und eine glückliche Geisteshaltung. In einem Wim Hof Methode Workshop bauen wir als erstes den Stress ab und optimieren den Stoffwechsel und die Biochemie jeder einzelnen Person. Der Körper wird dadurch gezielt ausgeglichen und mit einem klaren Geist versehen. Zweifel, Müdigkeit, ein unruhiger Kopf etc. werden ‚gelöscht‘. Das Körpergefühl und die Leistungsfähigkeit werden spürbar erhöht und die Fähigkeit mit Druck und Stress umzugehen, werden effektiv geschult.

- ✓ Stärkung des Immunsystems und besserer Schlaf
- ✓ Stress-Reduzierung und eine schnellere Erholung
- ✓ Steigerung der Kraftreserven und bessere Performance
- ✓ Umgang mit Herausforderungen, stärkerer Fokus und eine klare Entschlossenheit

PROGRAMM (BEISPIEL):

- *"Jeder erfährt in diesem Workshop praktisch die Kraft der Atmung, die Energie der Kälte und die Macht der inneren Stärke."*

11:00 - 11:15 Begrüßung, Vorstellung des Programms

11:15 - 11:45 Bewegung, Öffnen des Atemraums

11:45 - 12:45 ATMUNG der WHM

12:45 - 13:15 Pause / Essen

13:15 - 13:45 THEORIE der Methode

13:45 - 14:15 Bewegung, Vorbereitung aufs Eis

14:30 - 16:30 EISBAD

16:30 - 17:00 Q&A, Wie gehts weiter & Abschluss

WAS BENÖTIGT MAN:

- Yogamatte
- Badesachen, Badelatschen
- Handtuch
- bequeme warme Kleidung

WER IST DER INSTRUKTOR DANIEL RUPPERT?

- *"Vom erfolgreichen Unternehmer und Architekten zum Firmentrainer und Instruktor."*

Das alles vermittelt uns jemand, der es wissen muss, da er selbst als Unternehmer und Architekt viel Erfahrung mit Verantwortung, Teamarbeit, Burnouts und Regeneration hat und selbst seit 14 Jahren mit der Wim Hof Methode sowie verschiedenen Atem- und Kältetechniken arbeitet.

Daniel hatte durch seine Arbeit als erfolgreicher Architekt, Projektleiter und Geschäftsführer viel Druck und Verantwortung erlebt. Er erlitt dabei 2 Burnouts. Auf der Suche nach Regeneration lernte er die Wim Hof Methode und ihre verschiedenen Atemtechniken kennen und lieben. Der Schwerpunkt seines gesamten Trainings ist die Integration eines tiefen Atembewusstseins in den Alltag.

**Details zum Workshop:**

**Datum:** Sonntag, den 10. September 2023

**Uhrzeit:** 11:00 Uhr bis 17:00 Uhr

**Ort:** Koegel der Friseur | Oleariusstr. 4a | 06108 Halle

**Gebühr:** 130,00 EUR zzgl. MwSt. pro Person

Die Teilnehmerzahl ist auf 20 Personen beschränkt. Bitte richtet eure verbindliche Anmeldung direkt an das Office per E-Mail [info@intercoiffure.de](mailto:info@intercoiffure.de)

Ich freue mich auf neue Grundlagen, die wir bei diesem Workshop erlernen werden.

Freundliche Grüße – Jens Koegel