



Workshop Wim Hof Methode op zaterdag 10 maart bij Brabant Sauna.

Waar zijn we als mens toe in staat

Samen leren, plezier maken, meer kunnen dan je zelf denkt, diepe innerlijke rust ervaren en je eigen mentale en fysieke vermogen verrijken.

Kunnen we meer dan we denken? Is het eigenlijk mogelijk om autonome processen in het lichaam te beheersen? Kan ik niet helpen de conditionering (disbalans) doorbreken?

Tijdens een informatieve workshop bij Brabant Sauna waarin de Wim Hof ('the Iceman') Methode centraal zal staan, leer je hoe je jouw lichaam en geest kunt bevrijden van stress en gezonder kunt maken.

Bart Dankers, Trainer & Coach;

"Als ik het uitleg geloven ze het niet. Echter, als ik het mensen zelf laat ervaren, leren ze de andere wereld kennen, en wat voor geweldige resultaten ze ermee kunnen bereiken. Dit is de weg die ik zelf ook heb afgelegd".

Er zullen verschillende ademhaling- en concentratie technieken aan bod komen, die je na het volgen van deze workshop direct zelf thuis kunt inzetten. **Tijdens deze workshop kun je een ijsbad ervaren, waarin je onder begeleiding en op gevoel tot diepe controle in jezelf kunt komen.** Op gevoel het eigen lichaam in, oerkrachten losmaken en met plezier ontdekken dat je veel meer kunt dan je zelf denkt!

Leren, de ideale mix tussen kennis en ervaren.

Deze workshop is voor jou wanneer je in een kleine vertrouwde omgeving alle ins en outs van de Wim Hof Methode wilt leren.

Het is een flinke, serieuze stap. Je ontdekt een grote kracht in jezelf die je misschien nog niet kende. Het is belangrijk dat je hier gezond aan begint. Slik je medicijnen dan vooraf even met je arts overleggen.

Programma 10:00 - 17:00 uur (maximale groepsgrootte 8-12 personen)

- ontvangst, voorstellen en uitleg Wim Hof methode
- ademhalingsoefeningen, push-ups en yoga
- ijswater/dompelbad voorbereiding, ervaren en kort opwarmen in de sauna

3-gangenlunch bestaande uit:

- Courgette of pompoensoep
- Diverse belegde broodjes
- Fruit, koffie of thee
- rustige ademhalingsoefening, mediteren
- uitleg over Wim Hof Methode, biologische en anatomische les
- ijswater/dompelbad tweede keer (optioneel voor wie nog een keer wil)
- uitgebreid saunabad

De kosten van deze workshop zijn **€ 95,00** per persoon (vooruitbetaling gewenst, pinnen is niet mogelijk).

Deze geweldige ervaring is inclusief:

- workshop
- ontvangst met koffie/thee met iets lekkers erbij
- gebruik van alle saunafaciliteiten
- lunch

Heb je interesse, wacht niet met reserveren en bel 073-5113131 of mail info@brabantsauna.nl

Warme groet,

Ron en Lolita van Eekert, Brabant Sauna
Bart Dankers, Isimila trainingen & Coaching