



**CHIVA SUN**

Brione s/Minusio

## **Wim Hof Methode – Grundlagen-Workshop mit Mike Scherer**

### **Sonntag, 10. März 2024**

#### **Was ist die Wim Hof Methode**

Die Wim Hof Methode, vom niederländischen Extremsportler Wim Hof entwickelt, besteht aus einer Kombination von tiefen Atemzügen, Meditationstechniken und Kältetraining, die dazu dienen, den Körper auf eine erhöhte Sauerstoffaufnahme und eine verbesserte Durchblutung vorzubereiten.

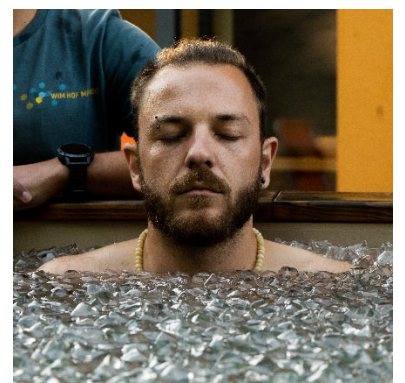
Der Nutzen aus der Wim Hof Methode ist umfassend, sowohl auf körperlicher, geistiger als auch auf spiritueller Ebene. Eine verbesserte Durchblutung, eine stärkere Immunabwehr und eine erhöhte Energieproduktion können mit der Methode erreicht werden. Darüber hinaus kann die Wim Hof Methode auch helfen, Entzündungen im Körper zu reduzieren und den Stoffwechsel zu verbessern.

Auf geistiger und spiritueller Ebene kann die Wim Hof Methode dazu beitragen, Stress abzubauen, die Konzentration zu verbessern und das allgemeine Wohlbefinden zu steigern. Einige Anhänger der Methode berichten auch von einer erhöhten spirituellen Verbindung und einem tieferen Verständnis für das Leben.

Insgesamt ist die Wim Hof Methode eine ganzheitliche Methode, die Körper, Geist und Seele verbindet und dabei viele positive Wirkungen auf alle Ebenen hat.

#### **Mike Scherer, WHM Instruktor**

Mike erzählt von seiner ersten Erfahrung mit der Wim Hof Methode:  
«Es war während einer sehr stressigen Phase meines Lebens, als ich zufällig von der Wim Hof Methode erfuhr. Ich kaufte ein Buch, das davon sprach, wie der Mensch die Verbindung zur Natur verloren hat und wie der Komfort, den wir im Laufe unserer Evolution so sehr angestrebt haben, keineswegs zu mehr Wohlbefinden geführt hat. Noch bevor ich die ersten Kapitel beendet hatte, warf ich das Buch auf das Bett und sprang in einen eiskalten Brunnen. Immerhin konnte es nicht schwieriger sein als die stressigen Situationen, mit denen ich konfrontiert war. Doch ich hatte mich geirrt. Ich musste auf meine Willenskraft und meinen Mut zurückgreifen, aber ich tat es und wurde in eine Dimension katapultiert, die ich seit langem nicht mehr erlebt hatte. Für einen kurzen Moment geriet ich in Panik, aber bald darauf herrschte Stille. Der Geist war ruhig, der Atem tief. Ein Gefühl von Frieden und Freiheit durchströmte mich, die Aufmerksamkeit und Verbindung, die ich in diesem Moment mit mir selbst hatte, waren unglaublich tief. Ich hörte auf zu denken und begann zu fühlen, hörte auf zu überleben und begann zu leben.»



## Für wen ist dieser Workshop gedacht?

Dieser Workshop ist für jedermann geeignet, setzt aber ein Mindestmass an Gesundheit voraus. Vorsichtshalber raten wir von einer Teilnahme während der Schwangerschaft oder wenn Sie Epileptiker sind, ab. Personen mit Herz-Kreislauf-Problemen oder anderen ernsthaften gesundheitlichen Problemen sollten immer einen Arzt konsultieren, bevor sie mit der Wim Hof Methode beginnen.

## Programm

10:00	Ankunft und Begrüssung der Gruppe
10:30	WHM Einführung
11:00	Theorie der Atemtechnik
11:45	Geführte Atmung
12:30	Erfrischungspause mit Snacks
13:30	Kältetheorie
14:15	Meditation und Fokus
15:00	Eisbad
16:00	Abschluss und Diskussion

Mitzubringen: Badebekleidung, ein Handtuch, Flip Flops und warme Kleidung mit.

Gesundheit: Eine Gesundheitserklärung wird mit der Teilnahmebestätigung zugestellt und muss am Tag des Workshops unterschrieben mitgebracht werden.

Kosten pro Person: CHF 190

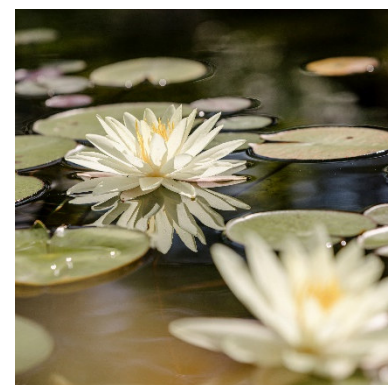
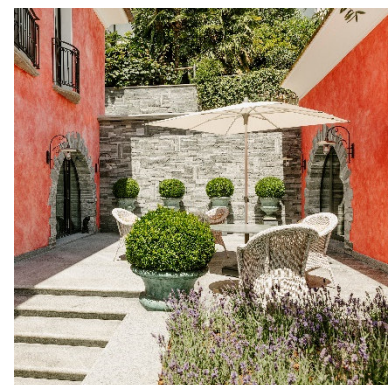
Sprache: Italienisch & Deutsch

Wetter: Die Wim Hof Methode dient dazu, die Verbindung zu uns selbst, zu anderen, aber auch zur Natur zu stärken. Darum wird der Workshop bei jedem Wetter durchgeführt. Die Methode lehrt uns, jeder Widrigkeit mit Gelassenheit zu begegnen.

Teilnehmerzahl: Mindestens 5 Personen, maximal 14 Personen

Anmeldung: Persönlich im CHIVA SUN, Tel. 091 744 62 72, E-Mail [info@optilution.ch](mailto:info@optilution.ch) oder online [www.optilution.ch](http://www.optilution.ch)

AGB: Es gelten die allgemeinen Bedingungen ([www.optilution.ch](http://www.optilution.ch))



**CHIVA SUN**

«Leben bedeutet nicht den Sturm abzuwarten, sondern im Regen zu tanzen.»