



WIM HOF METHODE WOCHENEND-WORKSHOP

4. JUNI 2021 13H30 – 6. JUNI 2021 CA. 14H00

Durchführungsort

Hotel Fafleralp, Im Paradies, CH-3919 Fafleralp, Tel 027 939 14 51

Mitnehmen

- Yogamatte (bitte frühzeitig melden, falls nicht vorhanden)
- Decke, kleines Kissen (Woldecken vom Hotel stehen zur Verfügung, Decke nur mitnehmen, wenn du gerne eine eigene benutzt oder zwei möchtest)
- Trinkflasche, Thermosflasche (klein reicht)
- Kleiner Rucksack
- Schreibutensilien (optional)

Kleidung:

- Badehosen/Bikini; Badetuch (je eine Reserve, zum Wechseln falls nass)
- Shorts, Ladies plus Sport-BH od. Bikinioberteil (f. Wanderung WHM-Style)
- Bequeme Kleider: Trainerhose, Langarmoberteil, T-Shirt, warme Socken
- Regenjacke, Faserpelz, Mütze, Handschuhe (je nach Wetter)
- Wander-/Trekkingsschuhe, evtl. Wanderstöcke falls Schnee liegt
- Badeschlappen (od. Flipflops, Crocs...)
- Hausschuhe

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	Yoga, Kennenlernen & Einführung in die WHM
15.30 – 16.00	Pause
16.00- 18.00	WHM Atmung - Intro Kälte
19.00	Abendessen

Samstag

7.30 – 9.00	WHM Atmung - Baden im See
9.00 – 10.00	Frühstück
11.00 – 13.00	Reflektieren Eisbad Theorie anschliessend Yoga
13.00 – 14.00	Mittagessen
15.00 – 18.00	kleine WHM-Wanderung
19.00	Abendessen

Sonntag

07.00 – 09.00	WHM-Atmung - Baden im See
09.00 - 10.00	Frühstück*
10.30 – 12.30	Fokus/Mindset, Yoga, Transfer in den Alltag & Schlussrunde
13.00	Mittagessen

*je nach Zimmerwahl und Belegung ist evtl. ein Check-out vor dem Mittag notwendig. Bitte am Samstag mit dem Hotel klären.