

Wim Hof Grundlagen Workshop (4-5 Stunden)

Grundlagenworkshop für Anfänger und neugierige Neuankömmlinge

119 Euro/Person

INFO

Es werden alle Facetten der Wim Hof-Methode behandelt. Du erfährst, wie Sauerstoff und Kälte den Körper positiv beeinflussen, lernst Deinen Geist zu kontrollieren und beschäftigst Dich mit der Bandbreite von Atem- und Kältherapientechniken.

Die Teilnehmerzahl ist auf 25 Teilnehmer beschränkt, um die Qualität und Effektivität des Workshops zu garantieren.

PROGRAMM

Theorieteil rund um die Wim Hof Methode, korrektes Erlernen der Atemtechnik in sicherer Umgebung
Angeleitetes Eisbad, Nachbetreuung

WHAT YOU GET

Du lernst Glaubenssätze loszulassen und Dein volles Potential auszuschöpfen, sowie die Kraft und den Spirit der Gruppe zu spüren

WHAT TO BRING

Badesachen inkl. Handtuch
Yogamatte falls vorhanden
Badeschuhe, bequeme und warme Kleidung



**Peter Sorko, Kleegraben 57,
8262 Ilz, +43 650 90 45 690**

**kontakt@
petersorko.at**

**www.
petersorko.at**

Disclaimer / Rechtliches

Ich möchte ausdrücklich darauf hinweisen, dass die angebotenen Leistungen nicht die Dienste eines Arztes oder Psychologen bzw. Psychotherapeuten ersetzt. Behandlungen von Krankheiten und deren Symptomen sind in Österreich ausschließlich Ärzten vorbehalten. Bei körperlichen oder psychischen Beschwerden wenden Sie sich daher bitte an einen Arzt oder Psychologen bzw. Psychotherapeuten. Meine Tätigkeit als Mentaltrainer unterscheidet sich grundlegend von der Tätigkeit eines Arztes, oder bzw. Psychotherapeuten, indem keinerlei Diagnosen gestellt, oder Heilungsversprechen abgegeben werden. Sollten Sie zur Zeit in medizinischer oder psychologischer Behandlung sein, so unterbrechen Sie diese auf keinen Fall ohne vorheriger Besprechung mit Ihrem Arzt oder Psychologen. Die Arbeit als Mentaltrainer kann sowohl mit Gruppen als auch mit Einzelpersonen durchgeführt werden. Schwerpunkte des Mentaltrainings umfassen einerseits die Vermittlung von Wissensinhalten (Unterricht, Schulungen, Seminare, Workshops etc.), andererseits aber auch die Durchführung von Meditationen, Entspannungstechniken zur Herbeiführung von Balance und Ausgeglichenheit. Alle Angebote können sowohl als Gruppe, als auch als Einzelunterricht durchgeführt werden. Dabei sind nachfolgende Grundsätze zu beachten: Ausschluss jeder an einem Befähigungsnachweis gebundenen Tätigkeit. und/oder: Ausschluss jeder den Ärzten, Gesundheitsberufen oder reglementierten Gewerben vorbehaltenen Tätigkeiten.