

# Entdecke dein inneres Feuer

mit der Wim-Hof-Methode



## Was ist die Wim-Hof-Methode?

Die Wim-Hof-Methode (WHM) ist eine Möglichkeit, die Kraft von Sauerstoff und Kälte zu nutzen; zwei natürliche Ressourcen, die während des grössten Teils unserer Evolutionsgeschichte überlebenswichtige Teile unseres täglichen Lebens waren, aber in der modernen Gesellschaft unterschätzt werden.

Mit der WHM können Sie auf einfache Weise das Potenzial in sich selbst freisetzen und die Tür zu einer Reihe gesundheitlicher Vorteile öffnen.

Die Wim-Hof-Methode basiert auf drei Säulen: **Atmung, Kälteeinwirkung und Engagement**

Kombinieren Sie die drei Säulen für eine Vielzahl von Vorteilen:

- ✓ Gestärktes Immunsystem
- ✓ Mehr physische & psychische Energie
- ✓ Bessere Konzentrationsfähigkeit
- ✓ Reduzierter Stress
- ✓ Ängste & Herausforderungen meistern
- ✓ Verbesserte sportliche Leistungen
- ✓ Besserer Schlaf
- ✓ Höhere Kältetoleranz



«In dir steckt so viel mehr, als du dir jemals vorstellen kannst.»

Petra Heussi

 **WIM HOF METHOD**  
CERTIFIED INSTRUCTOR

## Wie funktioniert das?

Erlernen Sie das Wissen für die tägliche Anwendung im WHM-Grundlagenworkshop, der von der zertifizierten WHM-Instruktorin geführt wird!

Weitere Informationen und Kursdaten in Ihrer Region unter [www.staycool-eisbaden.ch](http://www.staycool-eisbaden.ch) oder über **078 676 24 12**

