



Kursleiter  
Dominique Anderegg  
Wim Hof Instruktor

# Wim Hof Wochenende Andermatt

**Samstag 25.05.24 – Sonntag 26.05.24**  
**CHF 395.-**

Der Wim Hof Fundamental Workshop ist für Personen geeignet, die mental stark sein möchten oder bereits auf dem Weg sind dies zu werden. Vorkenntnisse brauchst du weder in der Kälteexposition noch bei den Atmungsübungen.

Dominique ist ein erfahrener Wim Hof Instruktor. Er kreiert einen sicheren Rahmen, so dass du deine Grenzen sicher und nachhaltig erweitern kannst. Du wirst in die Wim Hof Atmung theoretisch und praktisch eingeführt, es wird ein Yoga-Kraftteil mit Übungen geben, welche du in deinen Alltag integrieren kannst - so wirst du zu mehr Kraft und Beweglichkeit in Zusammenarbeit mit der Atmung kommen - und als krönenden Abschluss gibt es noch ein 2-min Eisbad. Das Motto lautet "Verwandle deine Ängste in Faszination".

## Anmeldungen unter

Back on Track  
Dominique Anderegg  
Antonigasse 24  
CH-5620 Bremgarten  
adventure@backontrack.info  
Tel 079 305 58 02

## Veranstalter



**WIM HOF METHOD**  
**CERTIFIED INSTRUCTOR**

# KURSPROGRAMM



Samstag 25. Mai 2024

Wir beginnen um 10 Uhr mit einem Ice-Breaker, um uns gegenseitig kennenzulernen.

Nach der Einführung führen wir eine Atemmeditation durch, um unsere Absichten und Ziele für den Workshop und darüber hinaus zu verinnerlichen. In einem anschließenden ersten Theorieblock lernen wir mehr über die drei Pfeiler der Wim Hof Methode, einschließlich Atmung, Kälte und Mindset kennen. Danach werden wir die erste Kälteübung absolvieren und uns in einem Yoga-Kraftteil wieder aufwärmen.

Vor und während dem Workshop haben die Teilnehmer die Möglichkeit anhand eines pH-Wert-Streifen zu schauen wie ihr Säure-Basen-Haushalt vor und nach der Atmungsmediation sich aussieht.

Nach dem Mittagessen begeben wir uns in eine weitere längere Atemmediation, welchen nun etwas intensiver sein wird als jene am Vormittag. Mit dieser Atemmediation bereiten wir uns nun auch konkreter auf das Eisbad vor.

Anschliessend gibt es einen zweiten Theorieblock über die Kälte und deren Vorzüge auf unseren Körper und Geist. Wir werden auch den Horse Stance unter die Lupe nehmen und eine Visualisierung des Eisbades vornehmen in Bezug auf die drei Steps "Vorbereitung auf das Eisbad - das Eisbad - und nach dem Eisbad.

Nach dem Eisbad tauschen wir uns über unsere Erfahrungen des Tages aus bevor wir dann den Kurs abschliessen.





# KURSPROGRAMM



Sonntag, 26. Mai 2024

Wir steigen früh aus den Federn und gehen gleich zu den 5 Tibetern über. Anschließend machen wir uns eine Power Breathing-Meditation.

Danach machen wir uns auf eine 2-stündige Wanderung. Jene die möchten können eine weitere Kälteübung in der Reuss durchführen. Weiter geht es mit Achtsamkeitsübungen.

Zurück in der Galerie gibt es Kraft- und Yoga-Übungen. Im Anschluss begeben wir uns in eine Power Breathing-Meditation, und fokussieren uns auf das letzte Eisbad. Zum Abschluss gibt es noch einen Austausch über die gemachten Erfahrungen. Um 14 Uhr ist Kursschluss.



