



YOGAZENTRUM MAUER

EISBADEN Workshop

Mit Wim Hof Instruktor Matthias Berger
18.5.2025 13:00-17:00h

Kontrolliere deine Atmung – kontrolliere dein Leben

Lerne die Wim Hof Methode mit Wim Hof Instruktor Matthias Berger!

Entdecke die Atmung als Werkzeug, das du in jeder Lebenssituation gezielt einsetzen kannst um deinen Zustand bewusst zu verändern.
Lerne Stress und die dahinter wirkenden Mechanismen zu verstehen und auch zu verändern.
Stärke dein Immunsystem & Senke dein Stresslevel!



Bei diesem Halbtagesworkshop lernst du die Theorie und Geheimnisse hinter Eisbaden, Eisschwimmen, Funktion der Atmung und deren Auswirkung auf deinen Bewusstseinszustand.

Programm

Theorie (Atmung, Eisbaden, Sicherheitsregeln, Mindset)
Geführte Atemübung
Eisbad unter Anleitung

Kosten

€ 119,-

Yogazentrum Mauer on the rocks ;-)
Sei dabei und sichere dir jetzt deinen Platz!



Info & Anmeldung: office@yogazentrum-mauer.at