



# WIM HOF METHODE

## WOCHENEND-WORKSHOP

FR 12H00 – SO 14H00

### Durchführungsort

Waldhotel Pradaschier, Pradaschier 20, CH-7075 Churwalden  
Tel +41 81 356 22 80 Mobile +41 76 533 53 57

### Mitnehmen

- Trinkflasche, Thermosflasche (klein reicht)
- Kleiner Wanderrucksack
- Schreibutensilien (optional)
- Evtl. Kissen, Decke (Woldecken vom Hotel stehen zur Verfügung, nur mitnehmen, wenn du gerne eine eigene benutzt oder zwei möchtest)

#### *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

12.00	Mittagessen
13.30 – 15.30	Yoga zum Ankommen, Kennenlernen & Einführung in die WHM
15.30 – 16.00	Pause
16.00 – 18.30	WHM Atmung - Intro Kälte
20.00	Abendessen

## Samstag

07.30 – 09.00	WHM Atmung - Baden im Ice Pot - Meditation
09.30 – 11.00	Brunch
12.00 – 13.30	Reflektieren/WHM Theorie anschliessend Yoga
14.00 – 16.30	Kälteübung (Wanderung/Eisbad), WHM Theorie
17.00 – 18.00	Achtsamkeit/Meditation
19.00	Abendessen

*Für den kleinen Hunger zwischen Brunch und Abendessen stehen gesunde Snacks zur Selbstbedienung bereit.*

## Sonntag

07.15 – 09.15	Wake up Yoga, WHM Atmung - Ice Pot – Warm up
09.15 – 11.15	Brunch / Check out
11.15 – 13.00	Power Breathing, Integration in den Alltag, Schlussrunde