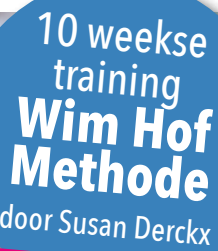





Yuheal

WIM HOF METHODE TRAININGEN

Expedition through body, mind & soul



10 weekse
training
**Wim Hof
Methode**
door Susan Derckx



**KIJK OP WWW.YUHEAL.NL
VOOR STARTDATA**



**WIM HOF METHOD
CERTIFIED INSTRUCTOR**

WIL JIJ FYSIEK EN MENTAAL STERKER WORDEN? ONBEWUST GEDRAG DOORBREKEN? JE FOCUS EN JE LICHAAM TRAINEN? CONTROLE OVER JE FYSIEKE & MENTALE GEZONDHEID?

*Dit leer je in slechts 10 weken met de Wim Hof Methode!
Hoe gaaf zou het zijn als je je die methode eigen kunt maken?*

In deze training leer je praktische en makkelijk toepasbare technieken om jouw fysieke en mentale gezondheid te optimaliseren. Je gaat aan de slag met een gedegen opbouw van je ademhaling, focus technieken en workout in de vorm van yoga en blootstelling aan koude. Door te leren focussen, loslaten en vertrouwen op jezelf en je lichaam ben je tot véél meer in staat dan je ooit verwacht had!

Je leert op welke manier je ademhaling, mindset en koude kunt gebruiken voor meer energie, focus en een positieve levensinstelling. In deze training worden eeuwenoude technieken gecombineerd met moderne wetenschap. De methode is praktisch en krijgt steeds meer een wetenschappelijke onderbouwing, in zowel binnen- als buitenland.

Wat kan het jou opleveren?

- Verbeteren concentratie en doelgerichtheid
- Meer energie
- Bewust aansturen "autonome" zenuwstelsel
- Betere bloedcirculatie
- Betere balans in lichaam en geest
- Een sterker immuunsysteem
- Minder stress
- Beter slapen
- Meer zelfvertrouwen

10 weekse WHM training

In 10 weken leer je de Wim Hof Methode kennen en leer je hoe je de technieken in je dagelijks leven kunt integreren. De lessen bestaan uit praktijk en theorie waarin fysiologie en wetenschappelijke onderbouwing aan bod komt. Over het geheel gezien ligt het accent op doen en ervaren. Voelen is immers begrijpen.

Het voordeel ten opzichte van een eendaagse workshop is dat je geleidelijk en gedurende een langere periode de kracht van de methode tot je neemt, waardoor de kans groter is dat je het blijvend kunt integreren, je meer opneemt en de positieve effecten gaat merken in je dagelijkse leven.

De kracht van de WHM zit hem in de holistische benadering van de 3 elementen, Mindset, Ademhaling en Koude. Tijdens deze 10 weekse training zullen deze 3 elementen elke sessie terugkomen, waarbij er op 1 element extra ingezoomd wordt.

Een maal per week 1,5 uur les, handouts en instructies om dagelijks thuis te oefenen. Toegang tot een besloten Facebookgroep waar naast de lessen ook het uitwisselen van kennis en ervaring onderdeel van het programma is.

**"Don't ask what the world needs.
Ask what makes you come alive, and go do it.
Because what the world needs is people who have come alive."**

- Howard Thurman -



De training bestaat uit:

- Theoretische verdieping in de fysiologische effecten van de werking op lichaam en geest
- Gerichte ademhalingsoefeningen
- Ontspanningsoefeningen en meditatie
- Fysieke balansoefeningen vanuit de yoga
- Fysieke uithoudingsoefeningen
- Leren focussen
- Coaching
- Bewustwording van je grotere vermogens
- Opbouw van blootstelling aan koude
- Handouts met opdrachten voor thuis om dagelijks te oefenen

Door wie?

De training wordt gegeven door Susan Derckx. Ondernemer, moeder, Natuurgeneeskundige en WHM instructeur. Susan heeft de Wim Hof Academy succesvol doorlopen. Zij leert je hoe je jouw lichaam op de juiste manier kan 'resetten' zodat er in je leven positieve veranderingen gaan plaatsvinden. Je krijgt voldoende handvatten om er uiteindelijk zelf mee aan de slag te blijven gaan.

Wanneer?

Kijk op onze website wanneer de trainingen plaatsvinden. Je vindt dit op www.yuheal.nl onder het kopje 'Agenda'.

Waar?

De trainingen vinden plaats in Hout-Blerick maar kunnen op aanvraag ook elders gegeven worden.

Wat wordt er van mij verwacht?

Het is voor jezelf belangrijk om er onbevangen in te gaan, elke dag thuis te oefenen en als doel te stellen deze 10 weken vol te maken. Pas daarna maak je de balans op! Doormiddel van een intake en evalueatie kun je extra goed zien wat het jou heeft opgeleverd.

Wat heb ik nodig?

Makkelijk zittende kleding. Verder neem je badkleding, slippers en twee handdoeken mee op de dagen dat dit nodig is.

De kosten

10 weekse trainingspakket €249,00 (incl. BTW). De kosten dienen voorafgaand aan de training te zijn voldaan om deelname te garanderen.

Aanmelden en start trainingen

Voor het aanmelden en vragen over de beschikbaarheid kun je een mail sturen naar info@yuheal.nl of contact opnemen via 06 53 44 93 77.

Voorafgaand aan deelname aan de training dien je een vragenlijst in te vullen. Aan de hand van deze vragenlijst kunnen wij zien of deelname voor jou mogelijk is of dat er vooraf overleg met een arts dient plaats te vinden.

Aantal deelnemers: maximaal 12 omdat persoonlijke aandacht centraal staat. In kleine groepen leer je veel over jezelf en de ervaringen van anderen.

WIM HOF, THE ICEMAN, IS UITGEGROEID TOT EEN WERELDWIJD FENOMEEN. UIT PERSOONLIJKE NIEUWGIERIGHEID NAAR ZIJN EIGEN FYSIEKE EN MENTALE GRENZEN ONTWIKKELDE HIJ EEN METHODE WAARMEE HIJ ONDER ANDERE UREN LANG IN EEN BAK MET IJS KAN ZITTEN EN TAL VAN ANDERE RECORDS HEEFT GEVESTIGD WELKE VOORHEEN MEDISCH GEZIEN ONMOGELIJK WAREN. INMIDDELS ZIJN VIA WETENSCHAPPELIJKE ONDERZOEKEN DE POSITIEVE EFFECTEN VAN DE METHODE BEWEZEN EN TOEPASBAAR BIJ STRESS GERELATEERDE KALCHTEN, WELVAARTSZEKTIEN EN TER VERBETERING VAN DE ALGEMENE GEZONDHEID EN SPORTPRESTATIES.





WIM HOF METHOD

CERTIFIED INSTRUCTOR



Interesse?

Mee doen met onze trainingen, vragen of behoefte aan een persoonlijk traject.
Neem geheel vrijblijvend contact met mij op.

Come on just do it and get alive