



ATMUNG



KÄLTE



MINDSET

WIM HOF METHOD

FUNDAMENTALS WORKSHOP

YOGABASICS CHEMNITZ

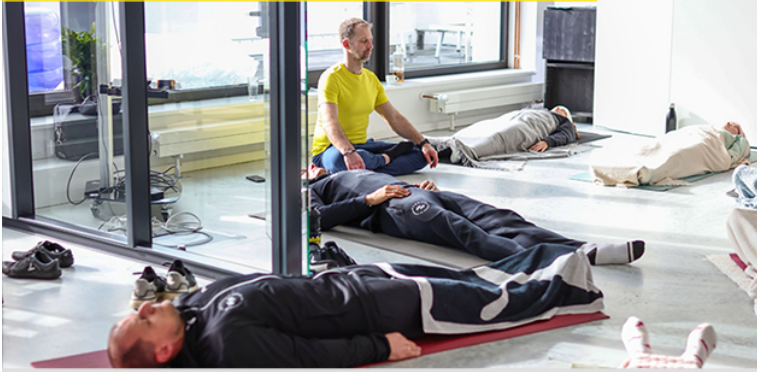
17.08.2024

Certified Instructor DANIEL RUPPERT | www.danielruppert.de

ANMELDUNG



1-TAGES-WORKSHOP



**Yogabasics
Chemnitz**



**17.08.2024
11-17 Uhr**



**135€ regulär
120€ Mitglieder**

Entdecke die Wim Hof Methode in einer Kombination aus Atemtechniken, Eisbädern, Feueratmung und Entspannungstechniken. Stärke durch das 3-Säulen-Training Deine mentale & körperliche Fitness und kräftige Dein Immunsystem auf natürliche Weise.



FUNDAMENTALS TRAINING

- Wim Hof Methode
- Atemtraining
- Wim Hof Atemtechnik
- Fokustraining & Meditation
- Kätetraining, Eisbad
- Theorie & Tagesroutinen

BENEFITS & RESULTATE

- gesunder Körper
- besserer Schlaf
- weniger Stress
- mentale Fitness
- höhere Leistung



INFO & ANMELDUNG



DANIEL RUPPERT
Wim Hof Instructor Level 2



YOGABASICS
Chemnitz



INFO / TRAINER
www.danielruppert.de