

# WHM Fundamentals Workshop



Ananda  
BYTTE

*“Finde heraus, wie du Sauerstoff und Kälte nutzen kannst, um Körper und Geist zu optimieren, und lerne die zugrunde liegende Physiologie kennen.”*



## **Wichtige Informationen zum Workshop:**

### **Für wen ist dieser Workshop geeignet?**

Dieser Workshop ist für jedermann geeignet, setzt aber eine Grundgesundheit voraus. Vorsorglich raten wir von einer Teilnahme während der Schwangerschaft oder bei Epilepsie ab. Menschen mit Herz-Kreislauf-Problemen oder anderen ernsthaften Gesundheitsproblemen sollten immer einen Arzt konsultieren, bevor sie mit der Wim-Hof-Methode beginnen.

### **Essen und Trinken:**

Wir würden uns freuen, wenn du deine eigene Wasserflasche mitnehmen würdest und uns somit helfen würdest, unsere Umwelt zu schonen. Diese wirst du auch nach Bedarf nachfüllen können.

Für den Rest ist gesorgt.

Mit Wasser und Tee wirst du dich bei uns erfrischen können und mit leckeren veganen und glutenfreien Essen wirst du deinen Körper mit der nötigen Energie versorgen können.



Ananda  
BYTTE

**Was solltest du mitbringen:**

- Eine Yogamatte & ein Kissen, evtl. eine Augenmaske
- Eine Decke
- Badeanzug, Flipflops und Handtuch
- Gemütliche Kleider

**Tipp:**

Wenn du noch keine Erfahrung mit Kälteeinwirkung hast, empfehlen wir dir, deine Duschen in den Tagen vor dem Workshop kalt zu beenden. Das mag anfangs überwältigend sein, aber versuche einfach, dich zu entspannen, konzentriere dich auf deinen Atem und bringe ihn in einen kontrollierten, gleichmäßigen Rhythmus.

**Überblick:**

**Datum:** 3.2.2024 & 4.2.2024 & 4.5.2024 & 5.5.2024

**Zeit:** 09:30 Uhr - 17:00 Uhr

**Ort:**

Kulturzentrum Paalsbau zu Näertreg

1, Op der Louh

L-9676 Noertrange

**Preis:**

130€ TTC

*Bezahlung bitte spätestens eine Woche vor dem Veranstaltungstermin auf folgende Kontonummer*

**Ananda Hypnosis Sàrls LU55 0019 7355 4611 9000**

*Überweisen.*

Danke 😊

*Der Workshop wird in luxemburgischer Sprache gehalten*