

25. Februar 2025

Atmung & Kälte: Wim Hof und Oxygen Advantage

Atem- und Kälte-Training beeinflusst unsere körperliche und mentale Gesundheit rasch und positiv. Auf einfache Weise stärken wir damit unseren mentalen Fokus, unseren Umgang mit Stress, unser Herz-Kreislaufsystem und unser Immunsystem. Dies wirkt sich positiv aus, u.a. auf unser Nervensystem, auf unseren Schlaf, auf Entzündungen und depressive Zustände.



Kursinhalt

- Die 3 Pfeiler der Wim Hof Methode und ihre Verbindung (Atemtechnik, Kälteexposition, Mindset)
- Wim Hof Atemsession
- Bad im kalten Wasser
- Die 3 Dimensionen der funktionellen Atmung (Biochemie, Biomechanik & Psychophysiologie) nach Oxygen Advantage
- Atemübungen nach Oxygen Advantage

Kursziel

Die Teilnehmenden

- lernen die Methoden und Übungen kennen und anwenden
- erleben die Wirkung am eigenen Körper
- wissen, wie sie die Übungen auf sichere und nachhaltige Weise kombinieren und in ihren Alltag integrieren können
- erfahren, welche Krankheitsbilder besonders von den Methoden profitieren
- kennen die Kontraindikationen

Mitbringen

- Bequeme Kleider für Atem- und Yogaübungen drinnen: Trainerhosen/Leggings, T-Shirt/Langarmshirt
- Badehose/Bikini
- dem Wetter entsprechende Kleidung für den Weg zum Wasser: Jacke, Mütze, evtl. Regenschutz und Schuhe mit gutem Profil, die dreckig werden dürfen
- Badetuch und evtl. zusätzlich eine Matte/Decke/Tuch zum Draufstehen und Deponieren von Kleidern während und nach dem Baden.
- Flipflops/Crocs oder ähnliche Schuhe zum reinschlüpfen
- Trinkflasche/Thermosflasche
- Decke für Atemübungen

Dozentin

Helena Hefti Wenger

Kursinfo

Theorie

7 Kursstunden | max. 15 Teilnehmende

Voraussetzung

TherapeutIn mit medizinischem Wissen

📅 Dienstag, 25. Februar 2025

🕒 9.00 – 12.30 Uhr und 13.30 – 17.00 Uhr

📍 Schachenallee 29, 5000 Aarau

👤 vdms-asmm-Mitglieder CHF 200.00

👤 Nichtmitglieder CHF 300.00

👜 Mitbringen: Schreibmaterial