

WIM HOF

KULDAÞJÁLFFUNARNÁMSKEIÐ



2 hópar í boði:

Mán, mið & fös
Kl. 6.15-7.15

Mán, mið & fös
Kl. 20:00-21:00

*Sameiginleg ferð út í náttúruna
sunnudaginn 26.mái

LAUGARDALSLAUG

6.-26.MAÍ

Rannsóknir sýna að það tekur um **21 dag** að búa til nýjar venjur. Ert þú til í að taka kuldann föstum tókum með Wim Hof aðferðafræðinni sem byggir á 3 stólpum:

- Kulda
- Öndun
- Staðfestu

Um leið getur þú opnað hurðina að:

- Betri stjórn á eigin hug og líkama
- Minni verkjum og stressi
- Aukinni hugarró, einbeitingu og orku
- Auknu kuldaþoli

Verð:

29.400.- (10 skipti, 60mín í senn og aðgangur að lauginni eftir hvern tíma í húsi)

Skráning:


<https://fjolnir.felog.is/>

Nánari upplýsingar:


Magga: magga4dis@gmail.com

Lea: lea@kuldathjalfun.is

Fjölknir-skrifstofa: 578-2700



Margrét Einarsdóttir er viðurkenndur Wim Hof kennari og meistari í nuddi og svæða- og viðbragðsmeðferð. „Ég hef ekki kynnst neinni aðferð sem hefur eins skjót og víðtæk áhrif til hins betra á andlega og líkamlega líðan.“



Lea Marie Galgana er viðurkenndur Wim Hof kennari og núverandi Íslandsmeistari í ísbaði. „Enginn lyfjakotteill hefur getað gert eins mikið fyrir mig og kalda vatnið!“

18 ára og eldri eru velkomnir!

*** Ekki er mælt með að barnshafandi konur og fólk með flogaveiki stundi aðferðafræðina



WIM HOF METHOD

