

WIM HOF AÐFERÐAFRÆÐI



2 hópar í boði:

Þri & Fim
Kl. 6:15-7:15

Þri & Fim
Kl. 12:00-13:00

**Sameiginleg ferð út í náttúruna
sunnudaginn 30.júní*

LAUGARDALSLAUG

4.-30. JÚNÍ



Lea Marie Galgana er
viðurkenndur Wim Hof kennari
og núverandi Íslandsmeistari í
ísbaði.
„Enginn lyfjakokteill 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

Ert þú til í að taka kuldann tökum með Wim Hof
aðferðafræðinni sem byggir á 3 stólpum:

- öndun
- kulda
- 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.- (8 skipti, 60mín í senn,
ásamt ferð í náttúruna og aðgangur
að lauginni eftir hvern tíma í húsi)

Skráning:

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

Nánari upplýsingar:

LEA@kuldathjalfun.is

FjölNir-skrifstofa: 578-2700



WIM HOF METHOD

