



KÄLTE IST SO VIEL MEHR ALS EISBADEN!

... entdecke wie Du mit Kältereizen Deinen
Körper und Geist gezielt beeinflusst.



→ KÄLTE IST IN. EISBADEN BOOMT. WAS STECKT DAHINTER?

Es geht nicht um Mutproben.

Es geht um tiefes Gefühl für Deinen Körper.



Spüre

Verstehe

Lerne



KÄLTE = VIELFALT TAUTRETEN. BADEN. WANDERN IM SHIRT.

**Kältereize sind ein ganzheitlicher Impuls für
Resilienz und Gesundheit.**

Kälte wirkt. Direkt.

Auf

- **Dein Herz-Kreislaufsystem,**
- **Deine Muskeln und Gefäße,**
- **Dein Immun- und Hormonsystem,**
- **Dein Nervensystem und Deine Psyche.**



KÄLTE KENNT VIELE IRRTÜMER



Zieh Dich warm an, sonst erkältest Du Dich!



Je kälter desto besser!



Kräftig schnaufen, dann wirds schon.



Du musst nur hart genug sein.

Richtig ist:



Wirkung braucht Verstehen und
individuelle Anpassung an Deine Bedürfnisse.



IN MEINER 3,5-STÜNDIGEN MINI-CLASS

lernst Du

- auf welchen Ebenen Kälte wirkt.
- welche Kontraindikationen Du beachten solltest.
- wann und wie Kältereize positiv für Dich wirken können.
- Und wie du dies verantwortungsvoll für dich selbst anwenden kannst.

Und Du erlebst

- wie sich verschiedene Kältereize anfühlen und auf Körper und Geist wirken.

Klaus Verweyen - integrativer Kältetrainer bei



LUST AUF KÄLTE?

Kurse mit professionellem Equipment
Ingolstadt Gerolfing.

Theorie mit Fotoprotokoll,
Angeleitete Teil- und Vollbäder.
79€ inkl. MwSt. - max. 6 Teilnehmer.



Anmeldung und weitere Termine auf
www.zeitfuerfokus.de

