

# ZONDAG 3 JULI

13.00u.

**Camping  
Meuleman**

## WORKSHOP ADEM - MINDSET - IJSBAD

HET AANGAAN VAN DE KOU HEEFT MIJ LATEN ZIEN DAT IK MEER KAN DAN DAT IK DENK..

Inmiddels zijn de ademworkshop in combinatie met ijs bad challenge een wereldwijde hype aan het worden. En dat is niet voor niets. Afgelopen winter heb ik de intense kou opgezocht en het bracht mij veel voordelen. Naast dat het me meer mentale kracht heeft gebracht ging mijn immuunsysteem ook beter werken. En ten tijde van de Lock-down voelde dat tevens als een hele mooie vrijetijdsbesteding. Bekend met het actieve ademhaling ben ik al jaren. Ik heb me zelfs voor deze workshops speciaal laten voorlichten door Marcel Hof (broer van Wim) die me waardevolle lessen heeft meegegeven.

### DE WORKSHOP

Tijdens de 3 uur durende workshop gaan we aan de slag met de 3 pijlers, ademhalingsoefening, het trainen van je mindset en blootstelling aan de kou. Deze gecombineerde methode zorgt dat je weer meer in je kracht komt te staan, balans kunt vinden en jij je zowel fysiek als mentaal sterker kunt voelen dan ooit!

Mocht je interesse hebben of wil jij je aanmelden? Kijk op mijn website of neem contact met me op via onderstaande gegevens.

### DISCLAIMER

\*Als noot wil ik vooraf meegeven dat dat ik werk met een gezondheid verklaring. Op deze manier kunnen deelnemers vooraf bewust bepalen of de lichamelijke en of geestelijke gesteldheid voldoende is voor deelname zodat onnodige risico's kunnen worden voorkomen.



**Yogateaching - Ron ten Voorde**

**Adres:** Mooienhof 27 **Postcode:** 7512 EE **Plaats:** Enschede

**Telefoon:** +31(0) 6 53 44 50 01 **Email:** ron@yogateaching.nl **Website:** www.yogateaching.nl