

WIM HOF
METHODE



PEAKWOLF

ENHANCE YOUR BODY AND MIND

DIE KRAFT DER KÄLTE

Präsentiert von Rolf Duda

KALTDUSCHEN?





ROLF DUDA

KÄLTETRAINER

BIOHACKER
SCHLAFCOACH
WIM HOF INSTRUCTOR
ATEMCOACH NACH BUTEYKO-METHODE



-18°

4 Std. Wandern







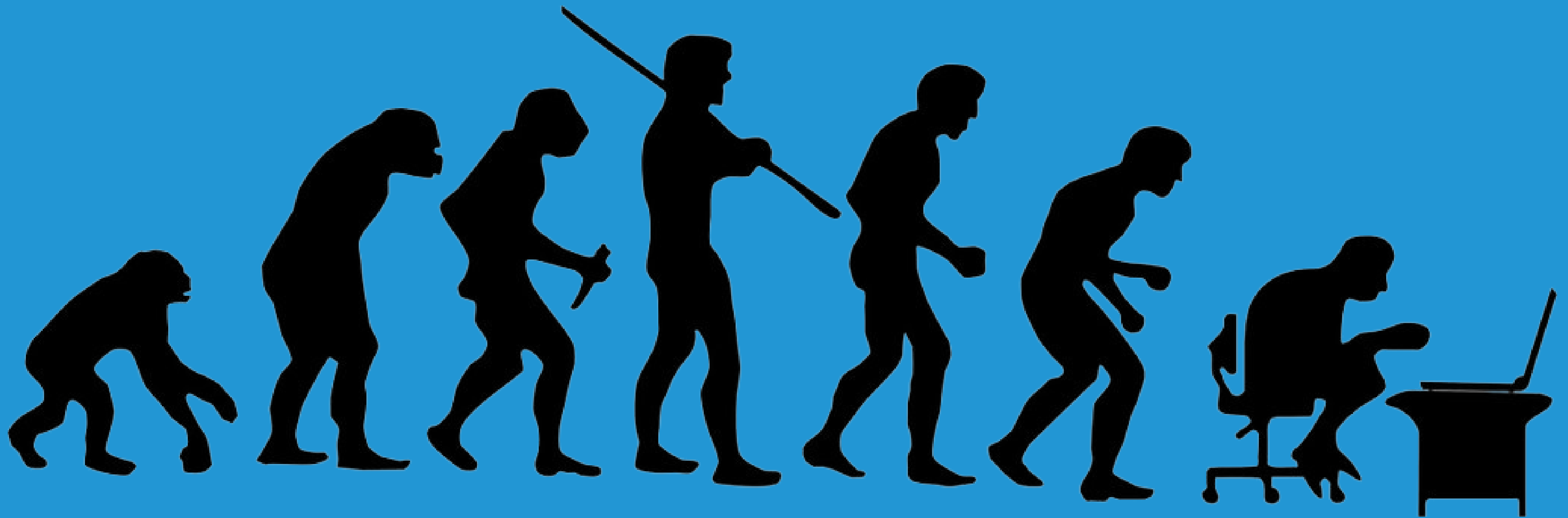


**“LIFE BEGINS AT THE END
OF YOUR COMFORT ZONE”**

- Neale Donald Walsch

EVOLUTION

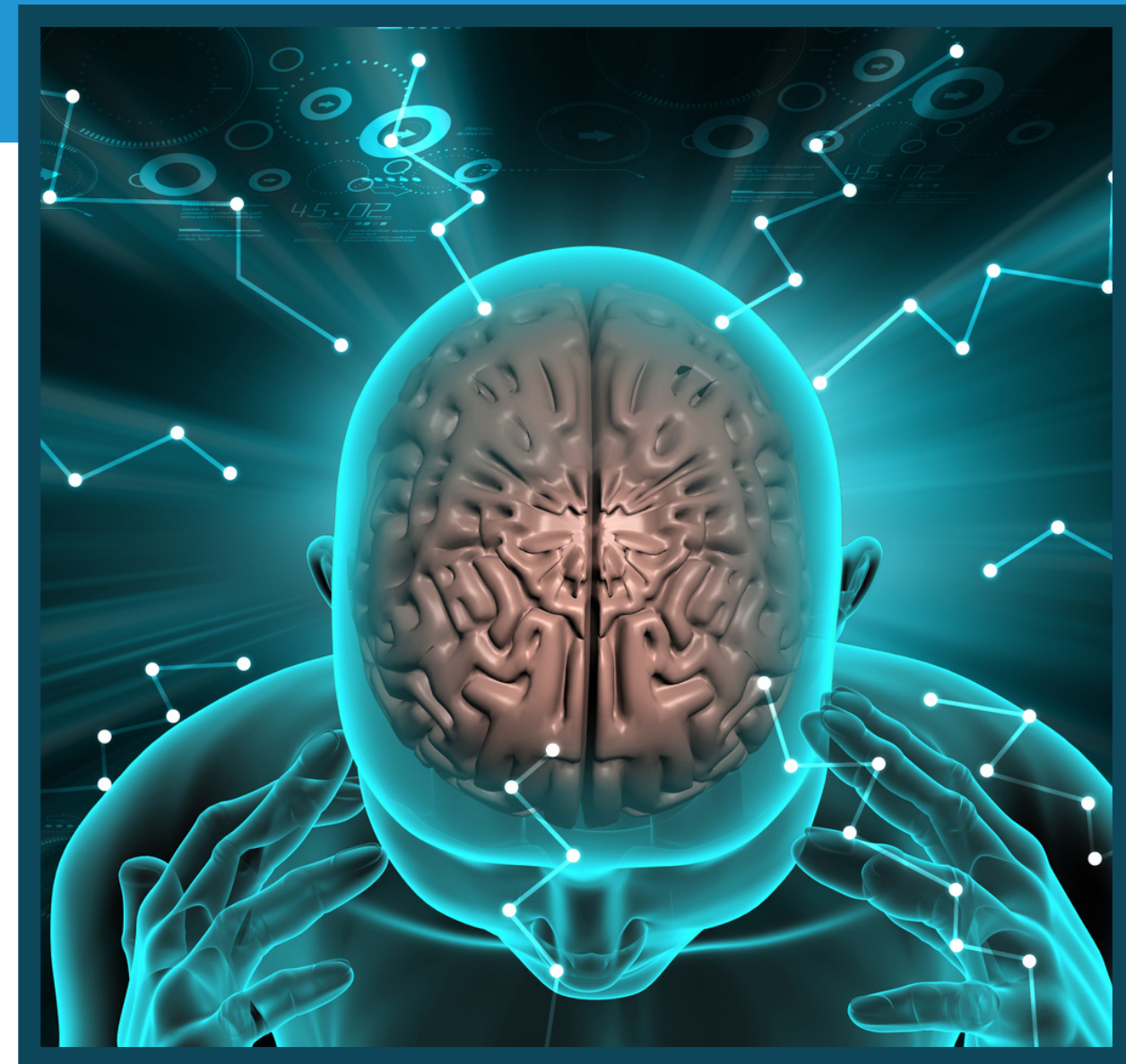
VOM AFFEN ZUM BÜROMENSCHEN



ENTWICKLUNG UNSERES GEHIRNS



VON INNEN NACH AUSSEN



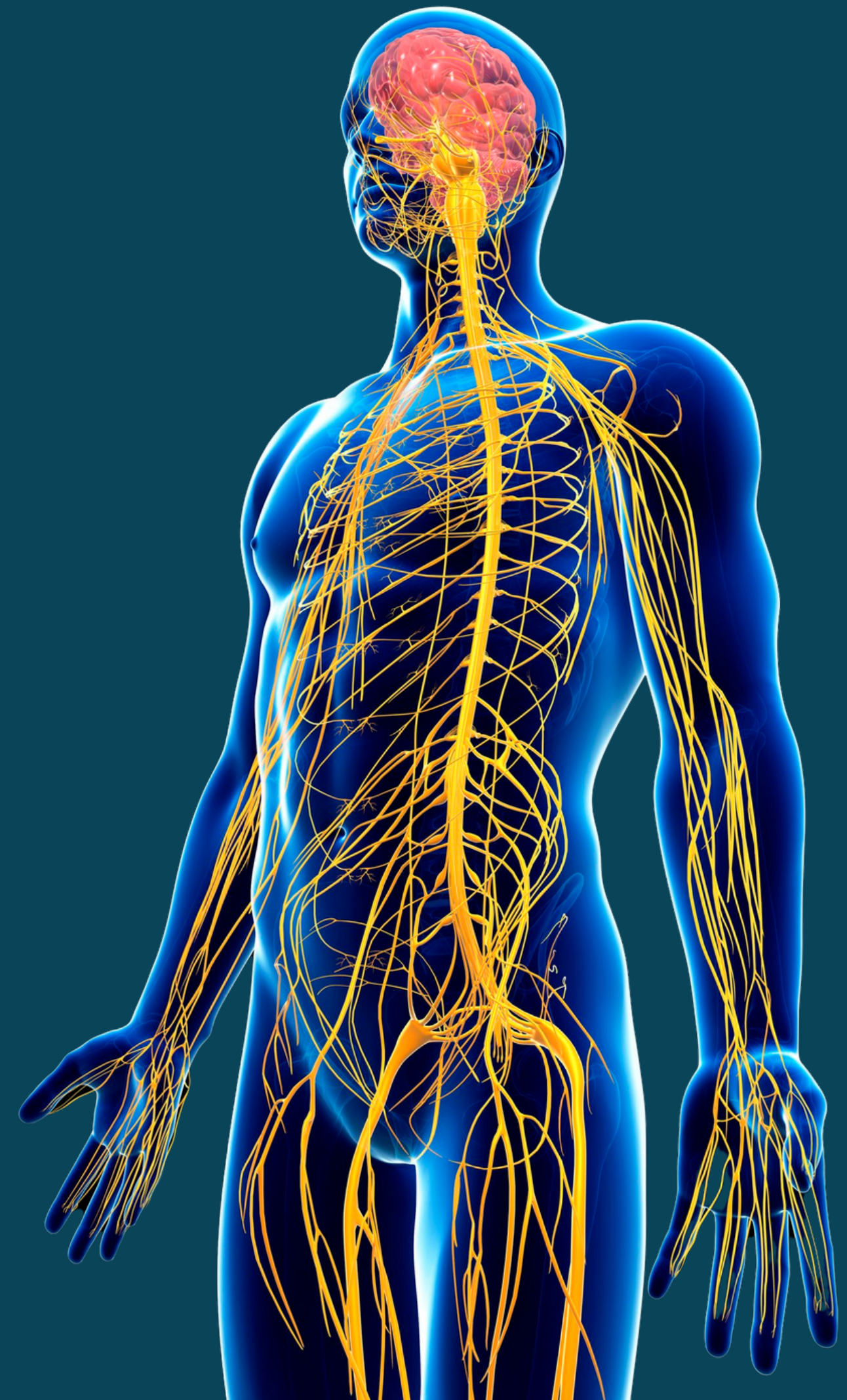
UNSER ZENTRALES NERVENSYSTEM

AUFGABEN:

- Integration aller Reize
- Regulation und Balance aller Systeme und Bereiche unseres Körpers

"Gleichgewichtszustand eines offenen dynamischen Systems, der durch einen internen regelnden Prozess aufrechterhalten wird"

= HOMÖOSTASE



#WimHofMethode



UNTERSCHIEDLICHE WAHRNEHMUNGEN



- Will Gras fressen
- War entspannt und relaxed
- Wird durch externen Einfluss gestört
- Ist im **Stress** und Panik
- Chance = überleben
- Risiko = Gefressen werden

HASE
WOLF



- Will Hase jagen
- Ist angespannt und fokussiert
- Handelt durch intrinsische Motivation
- Ist im **Flow**
- Chance = Futter bekommen
- Risiko = hat keins

DER SELBE EFFEKT



HASE
WOLF



VOLLER ADRENALIN,
CORTISOL -
STRESSHORMONE



ERHÖHTER
MUSKELTONUS



GROSSE **PUPILLEN**



BESCHLEUNIGTER **PULS**

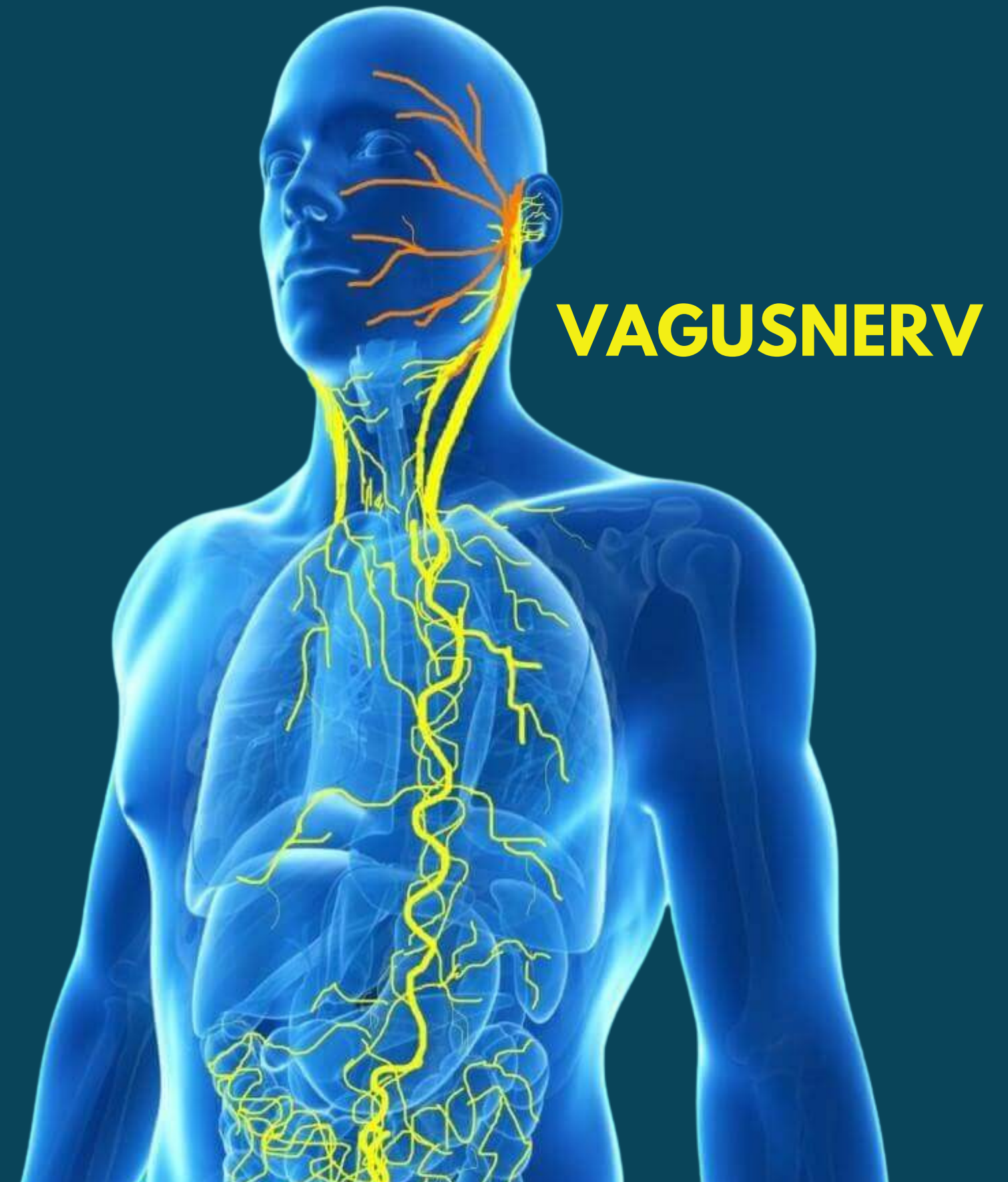


BESCHLEUNIGTE
ATMUNG

AUTONOMES NERVENSYSTEM = DER AUTOPILOT

Steuert z.B.:

- STOFFWECHSEL
- KÖRPERTEMPERATUR
- HERZSCHLAG
- BLUTKREISLAUF
- ATMUNG



AUTONOMES NERVENSYSTEM = DER AUTOPILOT

Steuert z.B. Stoffwechsel, Herzschlag, Blutkreislauf und die Atmung



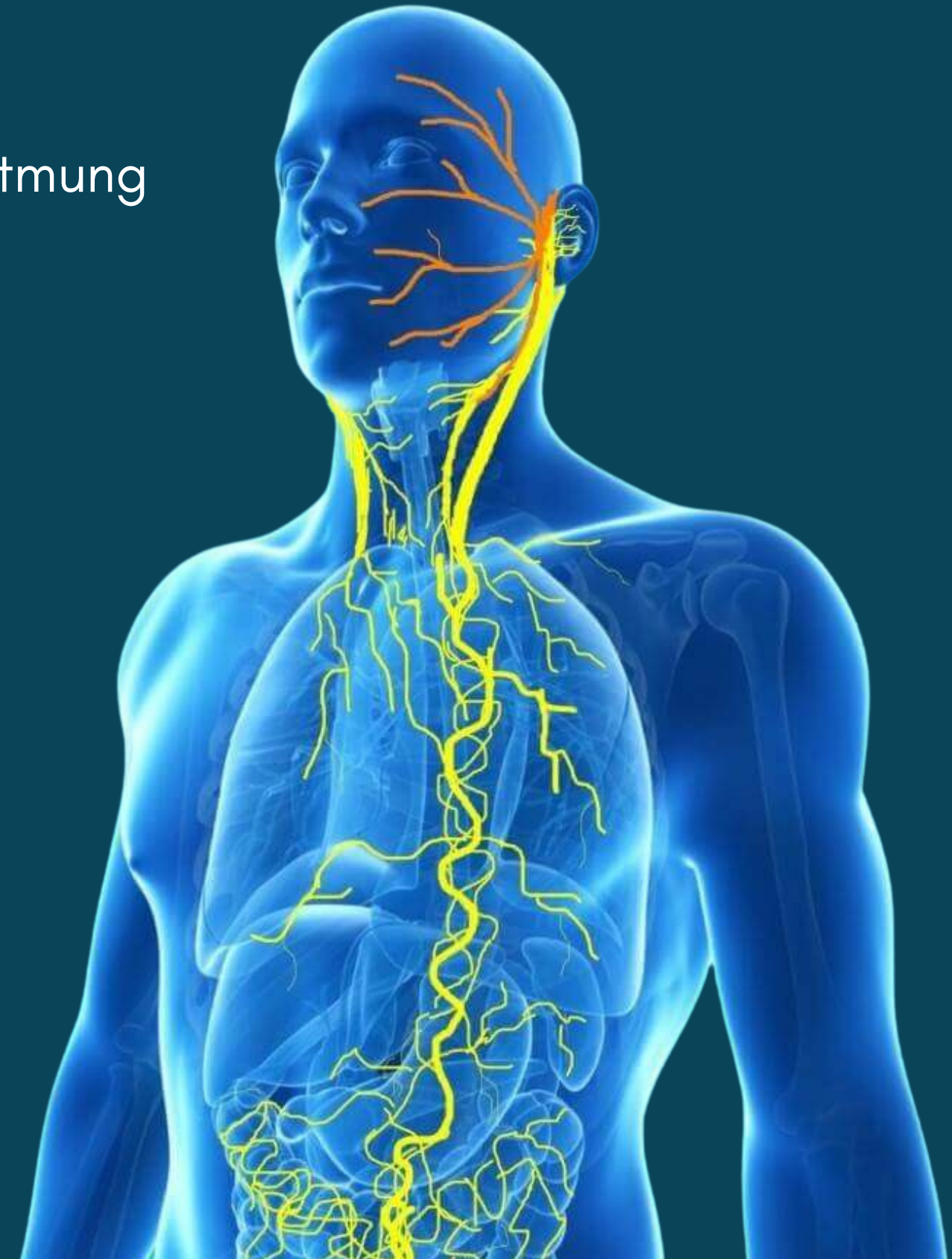
FREEZE
(IMMOBILISATION)



FIGHT OR FLIGHT
(MOBILISATION)



REST AND DIGEST
(SOZIALE INTERAKTION)



3 ENTWICKLUNGSSTADIEN DER REAKTION



SOZIALE INTERAKTION

wir fühlen uns wohl



MOBILISATION

wir rennen weg



IMMOBILISATION

wir frieren ein



AUTONOM =
KANN MAN NICHT
STEUERN?

WIM

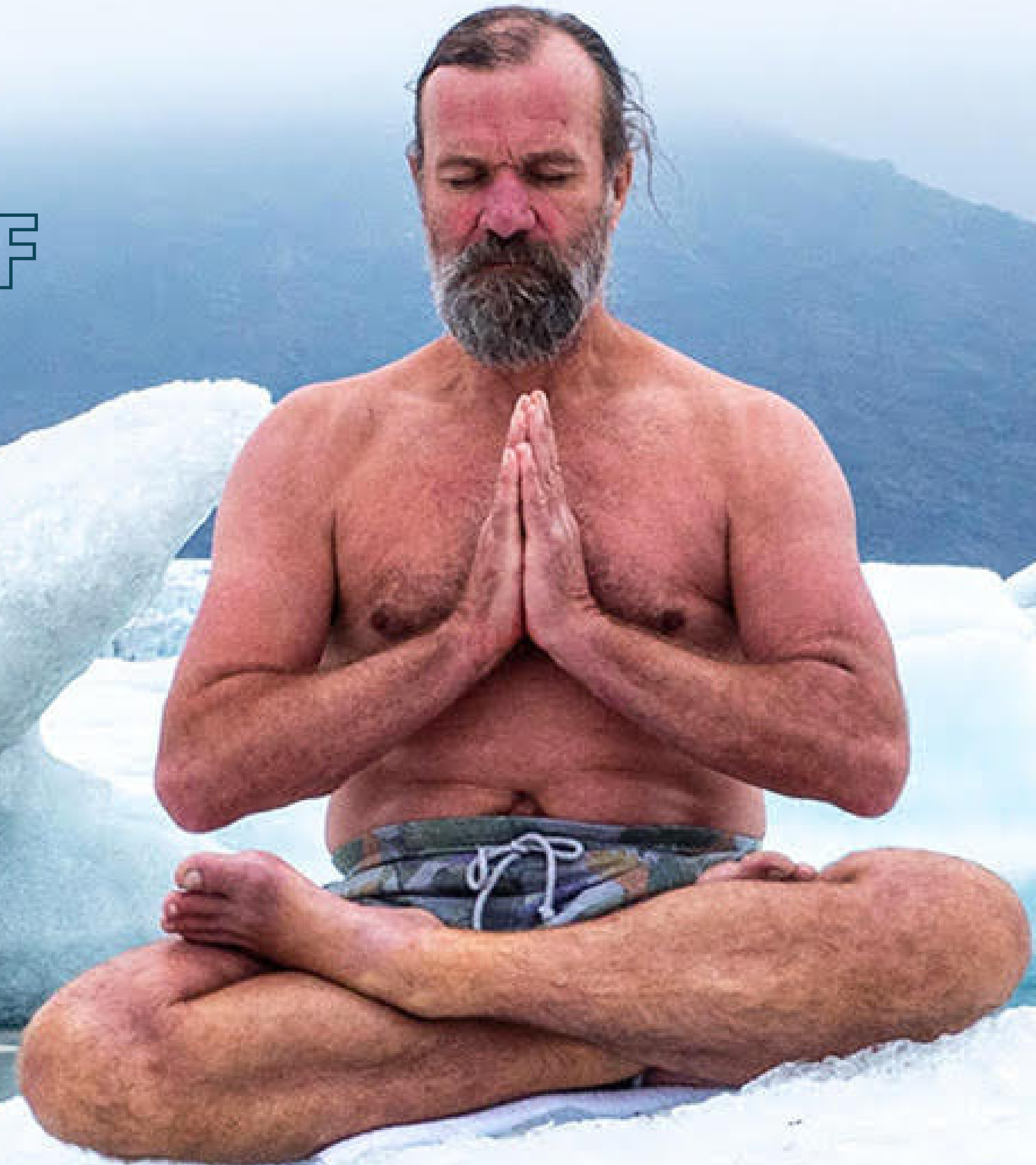
"THE ICEMAN" HOF

ATMUNG

KÄLTE



MINDSET



WIM HOF EXPERIMENT

#WimHofMethode



Was "ICE MAN" Wim Hof kann, galt lange Zeit als wissenschaftlich unmöglich. Erst mit der ersten Studie der Radboud University im Jahr 2011 ging es richtig los. Die Studie zeigte, dass Wim mit seiner Methode in der Lage war, freiwillig auf sein autonomes Nervensystem Einfluss zu nehmen – was bis dahin für unmöglich gehalten wurde. Diese bahnbrechende Erkenntnis, die in PNAS und Nature veröffentlicht wurde, begründete Glaubwürdigkeit, schrieb Biologie-Lehrbücher buchstäblich neu und weckte die Neugier der Wissenschaftler. Seitdem interessieren sich viele Forscher für die potenziellen Vorteile der Wim-Hof-Methode. Wim und sein Team arbeiten auch heute noch mit Forschungseinrichtungen zusammen und verschiedene vielversprechende Studien laufen derzeit.

WAS SUCHT DER GESTRESSTE MANAGER?



#WimHofMethode

WELLNESS



ENTSPANNUNG

RUHE



WIM HOF METHODE



KÄLTE,

ATMUNG &

MINDSET.



KÄLTE BENEFITS

STÄRKUNG DES
IMMUNSYSTEM

ANTI
INFLAMMATORISCH

VERBESSERTER FOKUS

TRAINING DES
KREISLAUFSYSTEMS

HORMONBOOSTER

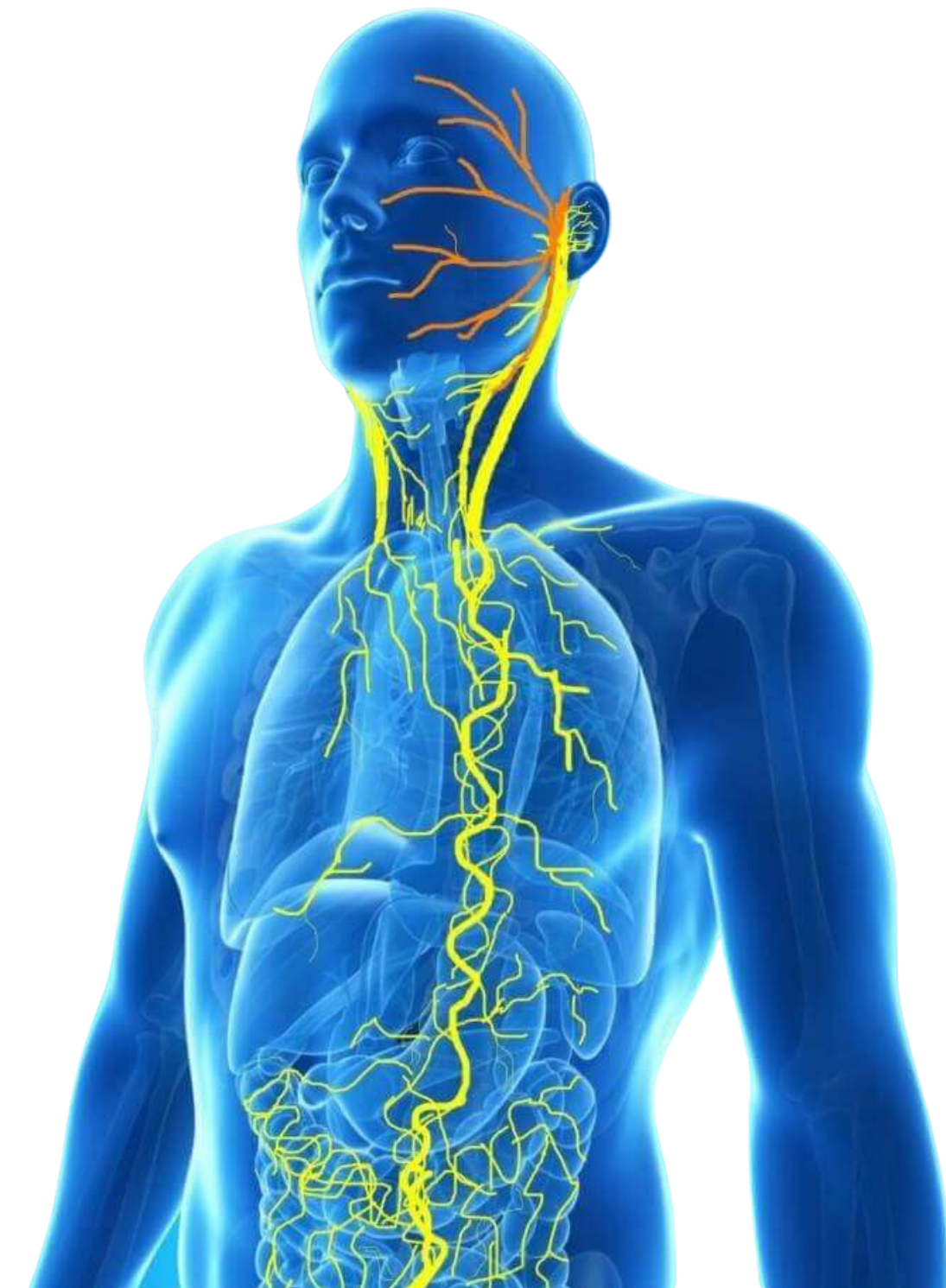
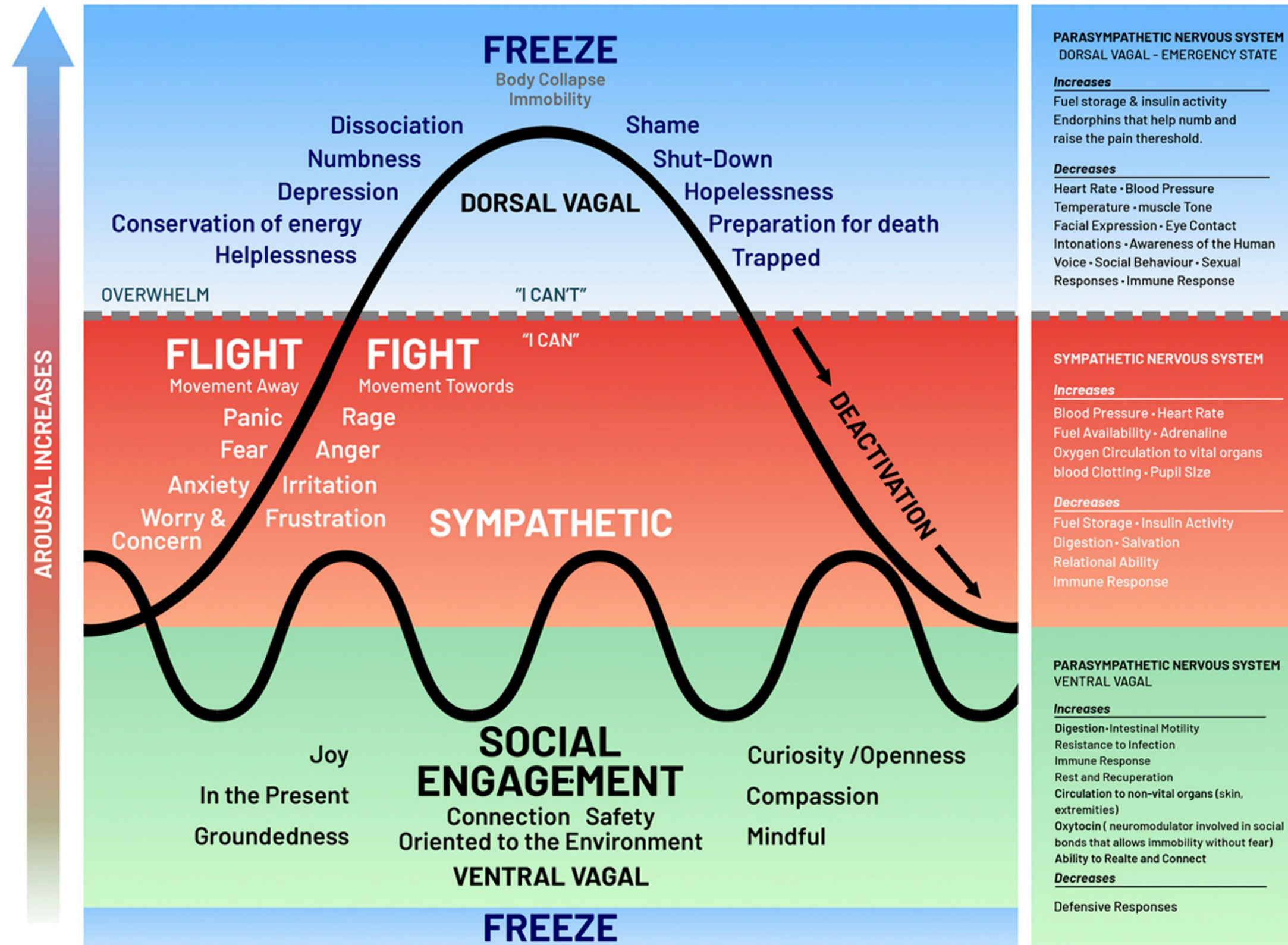
STÄRKUNG DER
RESELIENZ

MEHR ENERGIE

TITANIC UND DAS EISMEEER



POLY VAGAL THEORY







**BESSERES
ATEMMUSTER**

**ERHÖHTE
SCHMERZSCHWELLE**

**ANTI
INFLAMMATORISCH**

**EUPHORISCHER
ZUSTAND**

HORMONBOOSTER

**STÄRKUNG DER
RESELIENZ**

MEHR ENERGIE

ATMUNG BENEFITS

KÄLTE TOURISTISCH NUTZEN?

#WimHofMethode



VORTRÄGE

KÄLTE TOURISTISCH NUTZEN?

#WimHofMethode



**WHM
WORKSHOPS**

KÄLTE TOURISTISCH NUTZEN?

#WimHofMethode

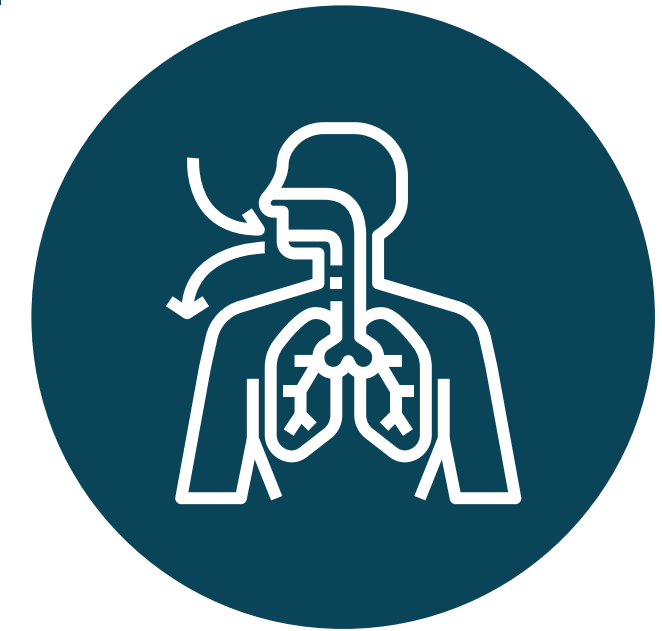
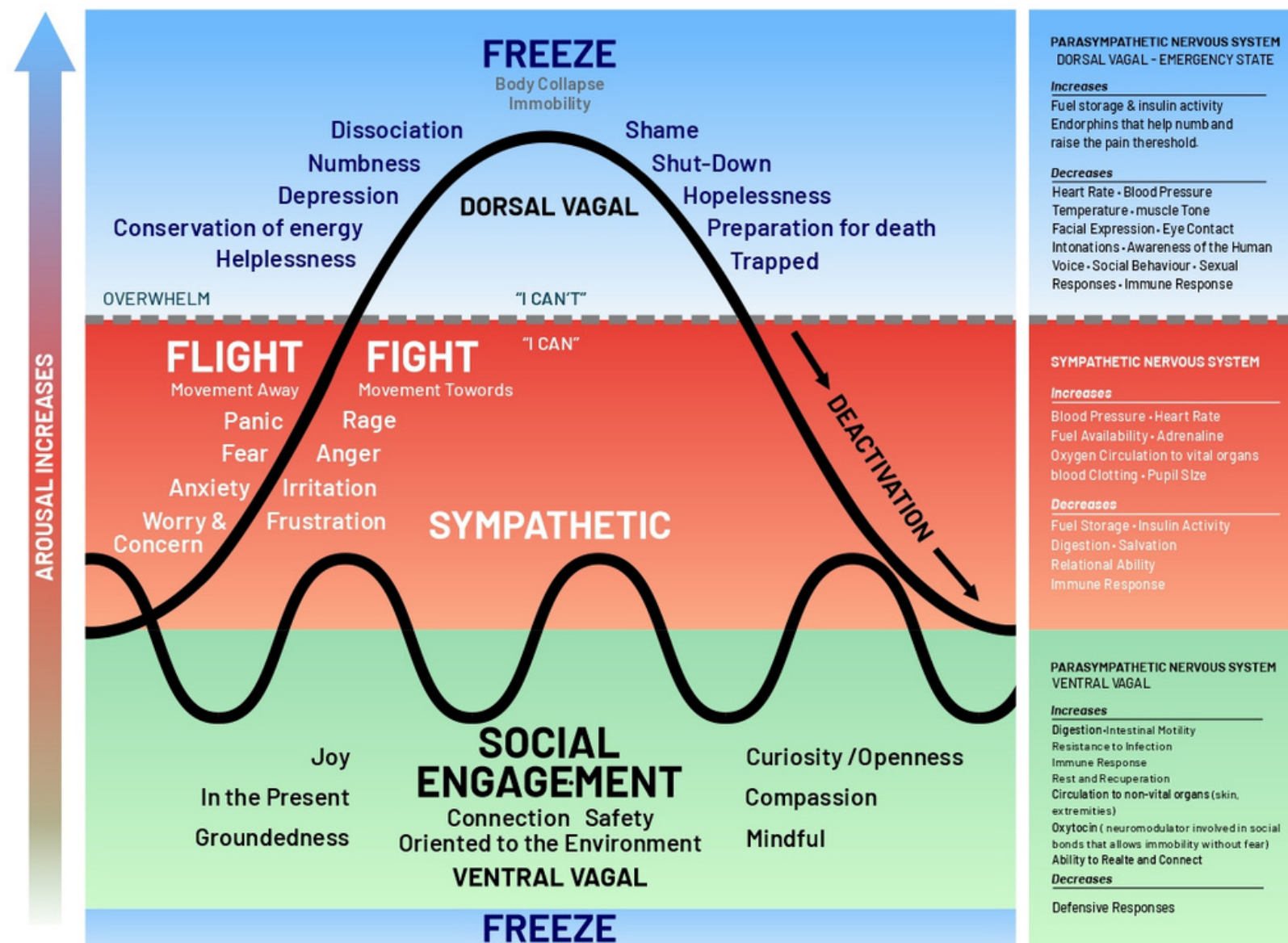


CRYOSAUNA

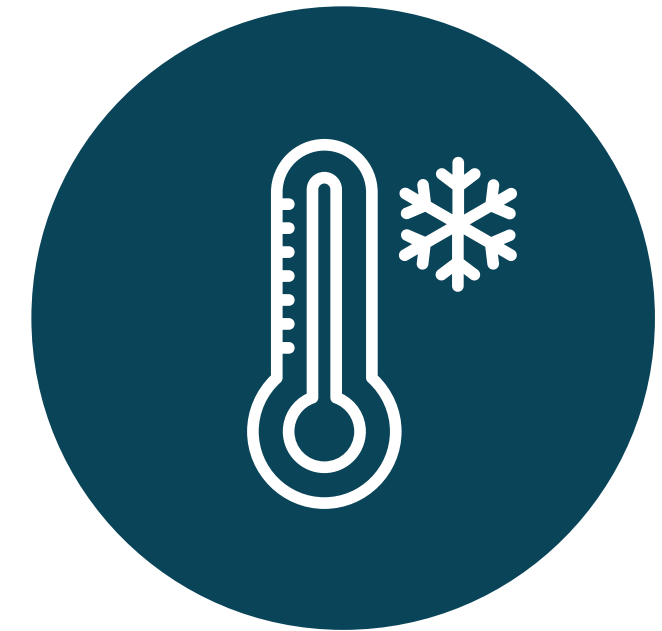
KONTROLLE ÜBERNEHMEN



Poly Vagal Theory



Atmung



Kälte

JETZT KALTDUSCHEN?



FRAGEN?



VIELEN DANK



PEAKWOLF

ROLF DUDA

INFO@PEAKWOLF.CH

WWW.PEAKWOLF.CH



#WimHoFmethode

Follow me



PEAKWOLF ANGEBOTE



WIM-HOF WORKSHOPS

DU WILLST DIE KRAFT DER KÄLTE AM EIGENEN LEIB ERFAHREN UND ÜBER DEINE GRENZEN HINAUSWACHSEN? DANN IST DIE WIM-HOF-METHODE GENAU DAS RICHTIGE FÜR DICH. EGAL OB ANFÄNGER ODER FORTGESCHRITTENER, IM WORKSHOP FÜHRE ICH DICH SCHRITTWEISE IN DIE DREI BEREICHE DER WIM-HOF-METHODE EIN. DU ERFÄHRST UNTER ANDEREM, WIE ATMUNG UND KÄLTE DEN KÖRPER POSITIV BEEINFLUSSEN, SPÜRST, WIE DER GEIST DEINEN KÖRPER KONTROLLIERT UND LERNST, AKTIV DIE KONTROLLE IN SCHWIERIGEN SITUATIONEN ZU ÜBERNEHMEN.

DU HAST FRAGEN? KONTAKTIERE MICH – GERNE INFORMIERE ICH DICH PERSÖNLICH ÜBER MEINE WIM-HOF-WORKSHOPS.

T: +41 (0)79 3473166

E: INFO@PEAKWOLF.CH



ATEMVORTRÄGE

WIR ALLE ERFAHREN ZEITEN VON ERHÖHTER BELASTUNG UND NERVLICHER ANSPANNUNG. DIESE ALS STRESS WAHRGENOMMENEN FAKTOREN WIRKEN SICH SOFORT AUF UNSER AUTONO- MES NERVENSYSTEM AUS UND BRINGEN UNS IN EINEN ZUSTAND ERHÖHTER ERREGUNG. DER KÖRPER BEREITET UNS MIT CORTISOL UND ADRENALIN, EINEM ERHÖHTEN HERZSCHLAG, ANGESPANNTEN MUSKELN UND SCHNELLERER ATMUNG AUF EINE AKTION - KAMPF ODER FLUCHT - VOR. WAS VON DER NATUR ALS EIN NATÜRLICHER SCHUTZREFLEX FÜR EINE KURZE PHASE VORGESEHEN WAR, IST BEI VIELEN VON UNS LEIDER EIN DAUERZUSTAND GEWORDEN.

DIE BUTEYKO-METHODE SETZT DURCH GEZIELTE ATEMÜBUNGEN DARAUF, DAS INNERE GLEICHGEWICHT WIEDER HERZUSTELLEN UND DEN KÖRPER ZU 80% DER ZEIT IN EINEM ENTSPANNTEN ZUSTAND ZU HALTEN. SO KÖNNEN KRANKHEITEN WIE ASTHMA, SCHLAFSTÖRUNGEN, MIGRÄNE UND BLUTHOCHDRUCK AKTIV VERBESSERT WERDEN.

DU HAST FRAGEN? KONTAKTIERE MICH – GERNE INFORMIERE ICH DICH PERSÖNLICH ÜBER MEINE BUTEYKO ATEMVORTRÄGE.

T: +41 (0)79 3473166

E: INFO@PEAKWOLF.CH