

Seminář v Příboře

Seznamte se s Wim Hofovou metodou,

Jak se snadno otužovat, zvýšit si kondici a zlepšit své zdraví.



**Získej zdarma pomocí svého dechu snadno sílu, zdraví a štěstí
Žádná magie, ale přirozená biochemie vlastního těla
Jak? Dechová cvičení, práce s myslí a otužování
Vše je jednoduché a zvládne to každý
Metoda je vědecky ověřena**

Kdy: sobota 22.4.2017 od 11-17 hod.

Kde: Příbor, Dukelská 1346, v tělocvičně střediska volného času Příbor-Luna

Pořádá : Jiří Uhlíř, mob. 724223463, uhliř.jiri@gmail.com.

Kdo by nechtěl "spát jako nemluvně", probouzet se svěží, rychleji regenerovat po zátěži, snížit si chronický stres, být plný energie po celý den či třeba posílit své tělo a zvýšit jeho imunitu?

Na semináři se dozvíš o jednoduchých dechových technikách a cvicích rekordmana v otužování holanďana Wim Hofa. Nic lepšího jak na to nenajdeš.



Naučíš se vědecky ověřené funkční techniky, pomocí kterých si sám vědomě nastavíš své tělo do módu přežití (přirozeného stavu) spuštěním „programů“, které v sobě máš, ale vědomě je nepoužíváš, protože nežiješ v přírodě, tak jako žily předchozí generace. Naučíš se, jak si pomocí dechu např. zvýšit hladinu pH v těle, aktivuješ si vitalitu zvýšením výkonnosti mitochondrií v buňkách, aktivuješ si hormonální systém a zlepšíš svou imunitu.

Metoda je účinná a okamžitě funkční. Je nezávislá na věku, pohlaví a i zdravotním stavu, protože vychází z naší podstaty. Vše co potřebuješ, už v sobě máš. Nevyžaduje dlouhodobý trénink, aby fungovala.

Program:

Celý seminář bude hlavně o praxi, dechových technikách, mentálním nastavení mysli, zimní józe – jednoduché, ale účinné fyzické cvičení (zahřívací cviky), praktickém otužování. Vše bude proložené teorií o Wim Hofovi, o metodě, o přínosech, o výsledcích vědeckých studií a o osobních zkušenostech.

Pozn. Aktivní účast v celém programu je zcela dobrovolná. Pokud se nebudeš v danou chvíli cítit např. na otužování nebo fyzické cvičení, můžeš je bez problémů vynechat a jen být s námi.

Co získáš absolvováním semináře:

Naučíš se:

- jak vědomě ovlivnit autonomní procesy v těle (nervový, kardiovaskulární, hormonální a imunitní a svalový systém, které donedávna lékařská věda považovala za vědomě neovlivnitelné),
- jak si zvýšit svoji vitalitu, fyzickou sílu a psychickou pohodu,
- jak si zlepšit celkové zdraví (dechová technika výrazně zvyšuje obranyschopnost těla a zkracuje výrazně čas na sebe-uzdravení).
- jak se jednoduše bez stresů otužovat,

Termín: 22.4.2017 v sobotu dopoledne od 11 – 17 hod.

Max počet účastníků: 30

Cena za seminář:

400 Kč/os. Při hromadné přihlášce hradí každý další účastník 300 Kč. Účastníci předchozích seminářů a děti do 15 let hradí 200 Kč. Podmínkou účasti je potvrzená mailová přihláška.

S sebou:

pití, přezůvky, karimatku, teplou deku na přikrytí nebo spacák, vhodné oblečení na cvičení (tepláky, mikinu apod.), sandály do vody, ručník, plavky, dobrou náladu.

Doporučuji před seminářem příliš nejíst, lépe se dýchá a cvičí.

- **Celý program semináře je vhodný pro zdravé lidi bez vážných zdravotních problémů**, určitě není vhodný pro vážně nemocné lidi zejména s kardiovaskulárním onemocněním (např. velmi vysokým krevním tlakem, rizikem infarktu, mrtvice, epilepsií, s rakovinou aj) a těhotné ženy. **Jestliže si nejste jistí, zda jsou pro Vás vhodná dechová cvičení, cvičení a otužování, poraďte se se svým lékařem!!!**

Pokud máte zájem se zúčastnit, pošlete mi mailem zprávu na uhlir.jiri@gmail.com nebo mi zatelefonujte 724223463 a zarezervujte si volné místo. Následně Vám potvrdím termín a rezervaci. V případě, že máte o účast na semináři zájem, ale v jiném termínu, dejte mi také vědět.

Více informací o metodě se můžete dozvědět např.:

- na veřejné FB stránce na veřejné FB stránce [Otužování inspirované Wim Hofovou metodou. Jak se snadno otužovat.](#)
- [video: Lidské limity - Iceman](#)
- [video: Wim Hof - od VICE](#)
- [video: reportáž - Jak už nikdy neonemocnět - Iceman](#)
- [video: Zvyšte svou imunitu svým dechem a ledem](#)