

WIM HOF GRUNDLAGEN WORKSHOP

**Für Unternehmen:
Resilienz stärken – Teams verbinden – Grenzen verschieben**

ATMEN. SPÜREN. WACHSEN.

mit Jennyfer Haas | www.jennyferhaas.com

WARUM DIESER WORKSHOP?

In einer Welt voller Deadlines und Dauerstress braucht es mehr als nur klassische Teambuilding-Maßnahmen. Der Wim Hof Workshop verbindet neurowissenschaftlich fundierte Methoden zur Stressreduktion mit einem echten Erlebnis: Atemtechniken, Kältraining und mentale Stärke – für Teams, die bereit sind, ihre Komfortzone zu verlassen und gemeinsam über sich hinauszuwachsen.

SESSION FÜNF UND SECHS – FINDE DEINEN FLOW

1. Die Wissenschaft hinter Wim Hof

Kurzer, fundierter Einblick: Wie wirken Atemtechniken und Kälte auf Körper und Geist? Warum steigern sie Resilienz, Konzentration und Wohlbefinden?

2. Atemtechniken für mehr Fokus und Stressresistenz

Die Teilnehmenden lernen, wie sie durch bewusste Atmung das Nervensystem regulieren und mehr Energie im (Arbeits-)Alltag gewinnen.

3. Kälteerfahrung – sicher und professionell angeleitet

Ob Eisbad oder Kälteanwendungen – die Teilnehmenden erleben, wie sie innere Grenzen überwinden und daraus neue Kraft schöpfen.

4. Team-Connection und persönliches Wachstum

Gemeinsame Erlebnisse schweißen zusammen. Dieser Workshop fördert nicht nur individuelle Resilienz, sondern stärkt den Teamgeist nachhaltig.

NUTZEN AUF DEN ERSTEN BLICK

- Stressresistenz und Fokus steigern
- Individuelle Resilienz fördern
- Teamgeist und Vertrauen stärken
- Mut und Selbstwirksamkeit erfahren

FORMAT

- Dauer: 4–6 Stunden (je nach Wunsch)
- Indoor und/oder Outdoor möglich
- Teilnehmerzahl: 8–20 Personen
- Ort: Bei Ihnen vor Ort oder extern buchbar

ÜBER DIE TRAINERIN

Jennyfer Haas – zertifizierte Wim Hof Method Instructor & Atem- und Resilienz-Trainerin mit Erfahrung im Unternehmenskontext.

Klarer Kopf. Starker Körper. Resilientes Team