

<b>Juli</b>		
<b>Freitag, 5. Juli</b>	8:00 – 9:00 Uhr	Tierbewegung
<b>Samstag, 6. Juli</b>	9:30 – 10:30 Uhr	Atemübungen
<b>Samstag, 6. Juli</b>	11:00 – 14:00 Uhr	Wim Hof Grundlagen

<b>August</b>		
<b>Freitag, 2. August</b>	8:00 – 9:00 Uhr	Tierbewegung
<b>Samstag, 3. August</b>	9:30 – 10:30 Uhr	Atemübungen
<b>Samstag, 3. August</b>	11:00 – 14:00 Uhr	Wim Hof Grundlagen

<b>September</b>		
<b>Freitag, 6. September</b>	8:00 – 9:00 Uhr	Tierbewegung
<b>Samstag, 7. September</b>	9:30 – 10:30 Uhr	Atemübungen
<b>Samstag, 7. September</b>	11:00 – 14:00 Uhr	Wim Hof Grundlagen

<b>Beschreibungen:</b>	
<b>Animal Flow</b>	Eine einzigartige und dynamische Übungsform, die Elemente der bodengebundenen Bewegung mit fließenden Übergängen kombiniert, die von tierähnlichen Bewegungen inspiriert sind.
<b>Atemübungen</b>	Beruhigende Atemübungen fördern Energie und Entspannung. Bewusstes Atmen hilft dem Geist, sich zu verlangsamen, Stress aufzulösen und Gelassenheit zu entwickeln.
<b>Wim Hof Grundlagen</b>	Wim Hof „The Iceman“ Methode Grundlagen mit einem zertifizierten Level 3 Instruktor, der sich auf die Verbesserung von Gesundheit und Wohlbefinden fokussiert. Zu den Vorteilen gehören reduzierte Entzündungen, ein gestärktes Immunsystem, verbesserter Schlaf und ein erhöhter Endorphinspiegel.