

Juli		
Vrijdag, 5 juli	8:00 – 9:00	Animal Flow
Zaterdag, 6 juli	09.30 - 10.30	Ademsessie
Zaterdag, 6 juli	11.00 - 14.00	Wim Hof Fundamentals

Augustus		
Vrijdag, 2 augustus	8:00 – 9:00	Animal Flow
Zaterdag, 3 augustus	09.30 - 10.30	Ademsessie
Zaterdag, 3 augustus	11.00 - 14.00	Wim Hof Fundamentals

September		
Vrijdag, 6 september	8:00 – 9:00	Animal Flow
Zaterdag, 7 september	09.30 - 10.30	Ademsessie
Zaterdag, 7 september	11.00 - 14.00	Wim Hof Fundamentals

Beschrijvingen	
Animal Flow	Een unieke en dynamische vorm van oefeningen die elementen van grondbewegingen en vloeiende overgangen combineert, geïnspireerd door dierlijke bewegingen.
Ademsessie	Kalmerende ademsessies verhogen de energie en ontspanning. Bewust ademen helpt de geest tot rust te brengen, stress te verminderen en kalmte te creëren.
Wim Hof Fundamentals	Wim Hof "The Iceman" Methode basiskennis met een gecertificeerde niveau 3-instructeur die zich richt op het verbeteren van de gezondheid en het welzijn. De voordelen zijn onder meer verminderde ontstekingen, een versterkt immuunsysteem, verbeterde slaap en een verhoogd endorfineniveau.