

Julij		
Petek, 5. julij	8:00 – 9:00	Živalsko gibanje
Sobota, 6. julij	09.30 – 10.30	Delavnica dihanja
Sobota, 6. julij	11.00 – 14.00	Osnove WIM HOF

Avgust		
Petek, 2. avgust	8:00 – 9:00	Živalsko gibanje
Sobota, 3. avgust	09.30 – 10.30	Delavnica dihanja
Sobota, 3. avgust	11.00 – 14.00	Osnove WIM HOF

September		
Petek, 6. september	8:00 – 9:00	Živalsko gibanje
Sobota, 7. september	09.30 – 10.30	Delavnica dihanja
Sobota, 7. september	11.00 – 14.00	Osnove WIM HOF

Opisi	
Živalsko gibanje	Edinstvena in dinamična oblika vadbe, ki združuje elemente gibanja na tleh in tekočih prehodov, navdihnjenih z gibi, ki so podobni živalskim.
Delavnica dihanja	Pomirjujoče delavnice dihanja povečujejo raven energije in sprostitvev. Zavestno dihanje pomaga, da misli upočasnijo, stres izgine in se poveča pomirjenost.
Osnove WIM HOF	Osnove metode Wim Hof »The Iceman« pod vodstvom inštruktorja z licenco 3. stopnje, ki se osredotočajo na izboljšanje zdravja in celostnega dobrega počutja. Prednosti vključujejo zmanjšanje vnetij, okrepljen imunski sistem, izboljšano spanje in zvišane ravni endorfinov.