

LIDT TIL AT UNDERBYGGE
DET JEG SAGDE I GÅR
HUSK DU GIK FRA
THE POSE TIL **HEARTCORE**
VINTERBADER



Tak fordi du kom forbi i går og
gav mig chancen for at vise dig
den power der ligger i åndedrættet.
Wim Hof kalder det for en gave ,
jeg er totalt enig
Jeg håber du nu går hjem og pakker den ud
så du på et tidspunkt
er klar til at give gaven videre
til en du holder af

HUSK:

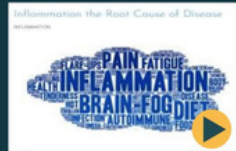
Når nøden er størst er hjælpen altid, lige ved...
munden og næsen...
Der er altid muligheder.
Styrke, Sundhed og Lykke er noget vi selv vælger.
Ved at gøre det der føles godt for dig.
Ganske enkelt.



Breathwork makes the rest work – Better It's a jungle out there



Bogen var undervejs i 10 år
og der ligger mere end 500
Videnskabelige
undersøgelser bag



Kronisk stress forudsager
Inflammation som er roden
til alt ondt i krop og psyke



Mad-Vand-Vejtrækning
Mad-Vand-Vejtrækning

Vi i Innercise kalder det ubalance.
Er du kommet ud af balance bruger
vi de mest effektive metoder på
markedet, til at bringe dig tilbage i
balance, langt videre, klogere og
langt mere i kontrol.



University of California San Francisco
Can Short-Term Stress Make the Body and Mind More Resilient
Radboud Animation and the 2020 remark
Michigan Study
WHM on Autoimmune Disease
Metabolites Study
Hypoxia
Motivation and Experiences of WHM practitioners



WHM Online Workshop

Den ternede **Ninja**

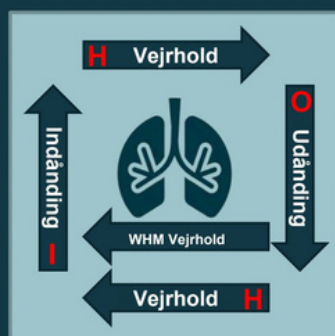


Ninja Protokollen

- DU TAGER 10 DYBE ÅNEDRÆT. (MAVE, BRYST OG HOVED)
- PÅ DEN 10 PUSTES LUFTEN HELT UD, TØM LUNGERNE HELT.
- TRÆK SÅ VEJRET, STILLE OG ROLIGT, HELT IND IGEN OG HOLD. TRÆK MAVEN IND OG PRES OP I HOVEDET. (FOKUSER PÅ CENTERET I HJERNEN)
- FØRSØG AT SLAPPE AF I RESTEN AF KROPPEN.
- (ÅBN HÆNDERNE OG LIG DEM PÅ LÆRENE)

WHM Online Workshop

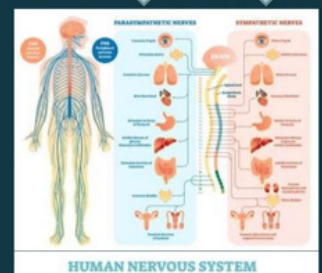
1.



2.

- Energi = 3 – S – 1 – S
- Ro = 2 – S – 4 – S
- Balance = 2 – 2 – 2 – 2
- Den bedste (Ifølge videnskaben) = 4 – 7 – 8 – S
- Den allerbedste = DIN I – H – O – H

Ro/balance Tryk Energi/"Alert" Overlevelse



I = In – H = Hold – O = Out – H = Hold S = Spring over

3.

I H O H = Hvad, og hvor længe
1 – 2 – 4 – 8 – n = Tid efter behov

Hjemme træning

Den basale åndedræt
protokol er som følgende:



Youtube
Basale protocol



Ninja protokollen:



YouTube
Ninja protocol



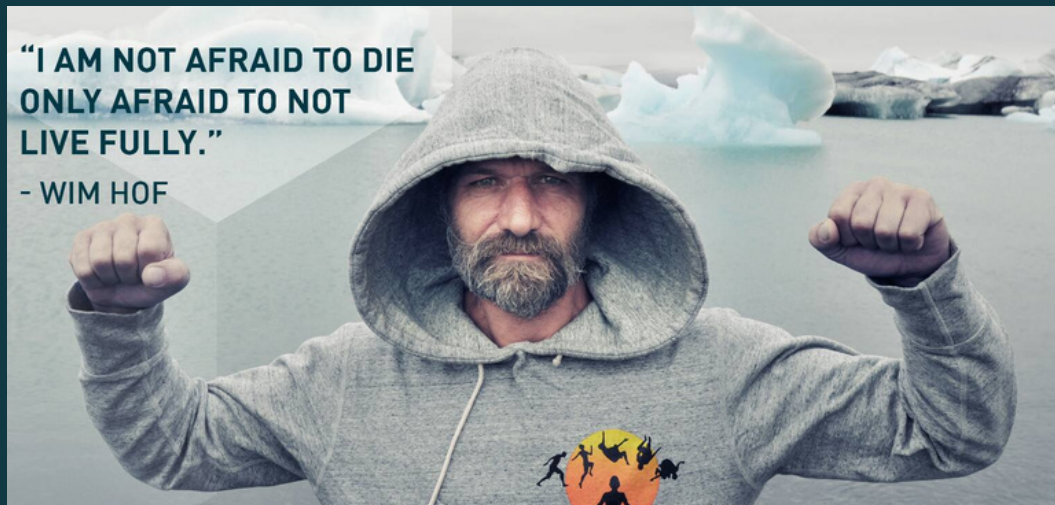
Implementering/
Hverdags træning:

1. Installer Wim Hof APP'en
2. Hverdags programmet:
Registrer holde tider og
brusebads oplevelsen i APP'en.
(Under breathing og Cold
exposure)
3. Commit til hverdags
programmet.
4. Find en buddy til at dele,
støtte og finde inspiration
sammen med.

Jeg har vedlagt lidt information
om al den videnskab der ligger bag
og alle de metoder jeg har min viden fra.

"I AM NOT AFRAID TO DIE
ONLY AFRAID TO NOT
LIVE FULLY."

- WIM HOF



If we always choose comfort we never learn
the deepest capabilities of our mind or body.

-Wim Hof





naturally

BOOST YOUR IMMUNE SYSTEM WITH BREATHWORK METHODS



Håber vi ses derude.

Jeg er i hvertifald lige her hvis i har nogle spørgsmål!

Hvis i vil have mere med mig så følg mig på SOME

eller tilmeld dig mit nyheds brev på

birgerhanzen.dk

Gider i smide et par stjerner på

Truspilot - <https://bit.ly/3lDefV5>



AWAKEN YOUR INNER VIKING

Exclusive Workshops & Education Programs

Birger Hanzen

Certified:

WIM HOF METHOD Level II Instructor

SOMA BREATH Instructor

EXTREME WELLNESS Facilitator

Founder of:

ISGUS™ & HOLOZEN™

NGM™ Next Generation Mindfulness

NGSR™ Next Generation Stress Resilience



BOOK YOUR EVENTS NOW!

BirgerHanzen.dk · bh@birgerhanzen.dk · (+45) 40 414 414