

IJSBAD

Justin van den Berg - 2,5 uur - € op aanvraag



Ademwerk & Ijsbad

Zodra je de uitdaging met ijskoud water met regelmaat aangaat en integreert in je leven zul je meer handelen vanuit overtuigingskracht. Je zult merken dat je keuzes durft te maken die nooit binnen jouw macht leken te liggen. Een haarscherpe focus op wat je wil bereiken in je leven. Het ijsbad is uitdagend, brengt je diep in verbinding met jezelf en maakt je beter bestand tegen stress.

Justin van den Berg

Een gezond, gelukkig, krachtig en stressvrij leven begint met een heldere geest. Om dit te bereiken is het van belang te beseffen dat jij in controle bent over jouw mindset. Blootstelling aan ijskoud water en ademwerk/meditatie hebben mij geleerd kalm te blijven in stressvolle situaties. Wie bereid is uit zijn comfortzone te stappen zal eerder zijn volledige potentieel bereiken. Ik deel graag mijn passie door met al mijn enthousiasme en overtuigingskracht door te geven wat koude training voor je kan doen

