



## WIM HOF METHOD | INFORMATIEPAKKET WORKSHOP

Powered by [www.wimhofmethod.com](http://www.wimhofmethod.com)

*copyright* by Wim Hof © 2017

## Informatiepakket workshop Wim Hof Methode

Bedankt voor je deelname aan de workshop Wim Hof Methode.

Ter voorbereiding van de WHM workshop ontvang je dit informatiepakket. Hierin staat een kleine uitleg over de methode, evenals een *20-day cold shower challenge* die vooraf aan de workshop kunnen worden uitgevoerd. Ook de gezondheidsverklaring is toegevoegd, deze dien je ingevuld mee te nemen naar de workshop.

Wim Hof heeft een methode ontwikkeld die zich kenmerkt door eenvoud en effectiviteit. De effecten en toepasbaarheid van deze methode worden door diverse wetenschappelijke instituten onderzocht, waaronder de Radboud Universiteit. De resultaten tonen aan dat door het praktiseren van de methode de werking van het autonome zenuwstelsel en het immuunsysteem te beïnvloeden zijn. Dit heeft tot gevolg dat toepassing van de Wim Hof Methode bijzonder belangrijk kan zijn op het gebied van volksgezondheid, diverse chronische aandoeningen, sport en andere vlakken.

De methode bestaat uit drie componenten die een versterkende werking op elkaar hebben. De drie componenten van de WHM zijn: ademhalingsoefeningen, trainen van mind-set/concentratie en graduele blootstelling aan koude. Hoewel er verschillende methodes zijn die afzonderlijk ingaan op ofwel ademhalingstechnieken, het trainen van de mind-set/concentratie, of blootstelling aan koude, is er, voor zover bij ons bekend, geen methode met een wisselwerking tussen alle drie de componenten. Juist door de interactie van deze componenten lijkt uit verschillende wetenschappelijke studies bewijs voor de positieve werking op het lichaam (Kamler, 2009; Groothuis et al., 2010; Kox et al., 2012; Kox et al., 2014). Tijdens de workshop zal je de theorie achter alle drie de componenten behandelen en zal worden uitgelegd waarom de interactie tussen deze drie componenten zo effectief is. Daarna zal je de methode echt ervaren door middel van oefeningen, naar de filosofie van Wim: *‘voelen is begrijpen.’*

Hieronder zullen de drie componenten kort worden uitgelegd. Tijdens de workshop ga je hier dieper op in.



### Ademhalingsoefeningen

Ademhaling is een proces dat wordt gereguleerd door het autonome zenuwstelsel en vindt onbewust plaats. Gelukkig maar, anders zouden we er voortdurend bewust mee bezig moeten zijn. De hoeveelheid zuurstof die we via onze ademhaling tot ons nemen beïnvloedt de hoeveelheid energie die vrijgemaakt kan worden in onze lichaamscellen middels diverse chemische en fysische processen op moleculair niveau. Ademhaling is het gemakkelijkste onderdeel van het autonome zenuwstelsel dat (deels) te beïnvloeden is. Door de manier van ademhaling heb je dus invloed op chemische en fysische processen in je lichaam.

Wim Hof heeft door de jaren heen een speciale ademhalingstechniek ontwikkeld die hem helpt zijn lichaam in optimale conditie te houden en controle te behouden tijdens extreme omstandigheden. De ademhalingstechniek kenmerkt zich door heel diep inademen en **ongeforceerd** uitademen. Hof: *‘Door niet helemaal alles uit te ademen, kom je tot het punt waarin een residuale hoeveelheid lucht in de longen achterblijft’*. Na dit een dertigtal keren te hebben gedaan wordt opnieuw ongeforceerd uitgeademd, maar niet gelijk opnieuw ingeademd. Men wacht met opnieuw inademen totdat het gevoel ontstaat dat nieuwe zuurstof nodig is. Vervolgens begint het hele proces opnieuw. Deze rondes worden herhaald waarbij men zich gaandeweg licht, loom en tintelend voelt. Het effect treedt meestal op na ongeveer drie rondes. Tijdens de workshop zal je de ademhalingstechniek leren en ervaren.



### **Trainen van mind-set & concentratie**

Het is alom bekend dat een sterke mind-set een belangrijk wapen kan zijn in het denken, doen en bereiken. In de WHM is een sterke mind-set belangrijk om je innerlijke krachten te realiseren. Concentratie/meditatie is een belangrijk onderdeel hiervan. Voor bepaalde doelen is concentratie nodig om datgene te bereiken wat je wilt bereiken. Als Wim Hof niet geconcentreerd zou zijn, zou hij het bijvoorbeeld net als een ander mens koud hebben. Focus is dus heel belangrijk. De techniek van Wim Hof is anders dan die van andere meditatie/concentratie technieken. De techniek van Hof heeft niet als primair doel om het lichaam in een relaxte staat te brengen, maar juist in een actieve staat. Wim Hof heeft dan ook een sterke mind-set en gebruikt zijn (getrainde) concentratie om bepaalde doelen te bereiken.



### **Graduele blootstelling aan koude**

Een minder gebruikelijke, maar zeer effectieve techniek is blootstelling aan koude. Nadat in de Griekse oudheid warmtesystemen werden ontwikkeld, werd vanwege gezondheidsvoordelen nog steeds in koude baden gewassen. In onze samenleving zijn we het gewend om de kachel een graadje hoger te zetten of een extra trui aan te trekken als het wat kouder wordt. We zijn gewend aan deze comfort en daar is helemaal niks mis mee. De koude is echter in de WHM wel een onmisbare kracht voor het beïnvloeden van het autonome zenuwstelsel en het bijbehorende immuunsysteem. Al na tien dagen van opbouwende blootstelling aan kou wordt de bloeddruk verlaagd. Dit doordat het cardiovasculaire systeem efficiënter wordt. Ook verbetert het je weerstand waardoor de kans op ziekte wordt verkleind. Om je lichaam sterker te maken en te laten wennen aan kou, kan je thuis al beginnen met oefenen. Hiervoor kun je de *Wim Hof Method 20-day cold shower challenge* gebruiken. Hiermee train je jezelf om steeds iets langer koud af te douchen.

Vergeet niet de gezondheidsverklaring in te vullen en uitgeprint mee te nemen naar de workshop. Wij raden mensen af om de methode te doen bij epilepsie en zwangerschap. Mensen die hartproblemen hebben, een (veel) te hoge bloeddruk en medicijnen gebruiken hiertegen kunnen het beste eerst hun arts raadplegen.

Tot bij de workshop!



# WIM HOF METHOD



## 20-DAY COLD SHOWER CHALLENGE

WEEK 1  
15 sec



WEEK 2  
30 sec



WEEK 3  
45 sec



WEEK 4  
60 sec



### INSTRUCTIONS:

- PRINT & PASTE ON YOUR FRIDGE
- START WITH A WARM SHOWER
- FINISH WITH A COLD SHOWER (SEE SECONDS ABOVE)
- RELAX AND BREATHE SLOWLY
- DO THIS FOR AT LEAST 5 TIMES A WEEK
- CHECK OFF WITH A MARKER OR PENCIL

Share your comments on Facebook, Twitter and YouTube, etc.  
#WIMHOFMETHOD

[www.wimhofmethod.com](http://www.wimhofmethod.com)

## Health declaration

Name: .....

M / F

Date of birth: ..... / ..... / .....

Address .....

Zip code: .....

Place: .....

(Mobile)phone .....

E-mail: .....

### Questions regarding your overall health

	Yes	No
1. Are you currently healthy?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2. Do or did you suffer from one of the following conditions:

- |                               |                          |                          |
|-------------------------------|--------------------------|--------------------------|
| • Heart diseases?             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Serious hypertension?       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Epilepsy?                   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Kidney failure?             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Serious asthma?             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Recently performed surgery? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Migraine?                   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

- Auto-immune diseases (such as rheumatism, MS, Crohn, diabetes, asthma), if so, which?  Yes  No

- Other conditions  Yes  No

3. Do you currently use:

- |                               |                          |                          |
|-------------------------------|--------------------------|--------------------------|
| • Medication for the heart    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • What medication do you use? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

4. Are you allergic to a certain substance? (food/environment etc.)  Yes  No

5. Are you currently pregnant or do you wish to become pregnant?  Yes  No

6. Is there anything else your practitioner should know about?  Yes  No

7. I hereby declare to have filled out this form truthfully.  Yes  No

Date: ..... / ..... / .....

Signature participant: