



1200+
OSALEJAT
KURSUSTEL

— WIM HOF MEETODI — KURSUSED

"Kui soovid luua **võimsat meeskonda**,
siis pane nende **tervis** ja **heaolu**
oma **edu** vundamendiks."



MADIS MEISTER



WIM HOF METHOD
CERTIFIED INSTRUCTOR

✉ madis@madismeister.com
☎ +372 55967640
📷 @madismeister

ETTEVÕTTELE

Iga eduka meeskonna aluseks on tugevad ja terved liikmed, kes on inspireeritud tegutsema ühise eesmärgi nimel ning kes ei anna alla ka siis, kui ajad on keerulised ja stressitase kõrge.

Wim Hof Meetodi koolitused annavad meeskonnale **praktilised tööriistad** - kuidas oma tervise eest hoolitseda ja stressiga paremini toime tulla.

3 alustala - hingamine, karastamine, meeletreening



Hingamine on üks kõige lihtsamaid ja kiiremaid viise oma sisemise seisundi muutmiseks. Kui vajame rohkem energiat või paremat keskendumist või on uinumisega probleeme - teadlik hingamine on esimene tööriist, mille poole pöörduda.



Karastamine tugevdab immuunsüsteemi ja tõstab õnehormoonide taset. Tervemad ja õnnelikumad meeskonna liikmed - tervem ja tugevam ettevõte.



Tähelepanu on tänapäeval kõige väärtuslikum valuuta. **Meeletreening** on see, mis aidab keskenduda õigele suunale ja sellele, mis on päriselt oluline.

JÄRGNEVALT ON VÄLJATOODUD ERINEVAD KURSUSTE
VÕIMALUSED ETTEVÕTETELE, KUID ALATI ON
VÕIMALUS SISU JA PIKKUST KOHENDADA VASTAVALT
TEIE SOOVIDELE JA VAJADUSTELE.

— WIM HOF MEETODI —
HINGAMISE TÖÖTUBA
1

Töötoa käigus saab nii teoreetilise ülevaate Wim Hof Meetodist, kui ka praktilise kogemuse läbi Wim Hof Meetodi hingamissessiooni (~25min). See hingamistehnika on lihtne ja kiiresti omandatav, kuid väga võimas vahend toetamaks igapäevaselt oma füüsilist ja vaimset tervist, et saaksime olla õnnelikumad-tugevamad-tervemad. Vastavalt ajaraamile on võimalik lisada ka harjutusi ettevalmistuseks ja hingamise avardamiseks. Inspiratsioon avastada hingamistehnikate võimalusi.



 45min - 1h  5-99 inimest*   kohapeal / online

— WIM HOF MEETODI —
HINGAMISE TÖÖTUBA
2

Pikemas Wim Hof Meetodi hingamise töötoas saab põhjalikuma ülevaate meetodist ning hingamise olulisusest ja võimalustest üldisemalt. Miks hingamine on oluline ja kuidas teadlikku hingamist oma tervise heaks kasutada. Lisaks teooriale teeme pikema Wim Hof Meetodi hingamissessiooni (~1h), mis annab praktilise kogemuse, tõstab energiat ja viib lõpuks sügavasse lõdvestusse. Lisaks ettevalmistavad harjutused, mis aitavad hingamissüsteemi paremini avada ja efektiivsemaks muuta.



 2h - 2.5h  5-99 inimest*   kohapeal / online

— AVASTA HINGAMISE —
VÕLU JA MUUDA
OMA SEISUNDIT!

Hingamine on üks kiiremaid ja lihtsamaid viise oma seisundi muutmiseks. See töötuba keskendubki hingamise mõjule ja võimalustele laiemalt. Praktikas õpime kasutama 3-5 erinevat hingamistehnikat, mis aitavad igapäevastes olukordades muuta oma seisundit vastavalt vajadusele - hommikul energia tõstmiseks, päeval keskendumiseks ning õhtul uinumiseks. Lühikesed praktilised harjutused igapäevaseks kasutamiseks.



🕒 45min - 1,5h 👥 5-99 inimest* 📍📺 kohapeal / online

— WIM HOF MEETODI —
BAASKURSUS
(LÜHEM VERSIOON)

Wim Hof Meetodi baaskursus annab praktilise kogemuse ja vajalikud teadmised, kuidas teadlikult ja turvaliselt oma füüsilist ja vaimset tervist toetada ning tugevdada läbi hingamispraktikate, karastamise ja meele treeningu. Teoorias vaatame täpsemalt, mis kehas toimub hingamispraktikate ja karastamisel ajal ning kuidas see meile kasulik on. Praktikas teeme Wim Hof Meetodi hingamissessiooni (35-50min) ning võimalus on käia jäävannis karastamas. Jäävannis karastamine on muidugi vabatahtlik ning igaüks saab teha kaasa vastavalt oma võimekusele ja vajadusele.



🕒 2-3h 👥 5-25 inimest* 📍📺 kohapeal ❄️ jäävanniga

— WIM HOF MEETODI —
BAASKURSUS
(TÄISPIKK VERSIOON)

Wim Hof Meetodi baaskursus annab praktilise kogemuse ja vajalikud teadmised, kuidas teadlikult ja turvaliselt oma füüsilist ja vaimset tervist toetada ning tugevdada läbi hingamispraktikate, karastamise ja meeletreeningu. Töötuba sisaldab põhjalikku teooriat - mis kehas toimub hingamispraktikate ja karastamisel ajal ning kuidas see meile kasulik on. Samuti räägime levinumatest vigadest karastamise puhul ja kuidas neid vältida. Oluline osa on ka meeletreeningul - kuidas teadlikult suunata oma mõtteid ning ennast väljakutseteks ette valmistada ja stressiga paremini toime tulla.

Praktikas teeme pikema Wim Hof Meetodi hingamissessiooni (~1h) ning võimalus on proovile panna ennast jäävannis. Külмага karastamine on muidugi vabatahtlik ning igaüks saab teha kaasa vastavalt oma võimekusele ja vajadusele.

Täispikk kursus toimub kahes osas, kus esimene pool keskendub hingamisele ning teine pool meeletreeningule ja karastamise praktikale. Pikem versioon annab võimaluse luua võimsat meeskonna tunnetust ja ühtsustunnet, paremat omavahelist mõistmist ja tegutsemiseks vajalikku *powerit!*



4-6h



5-25 inimest*



kohapeal



jäävanniga



































HINNAPAKKUMISE SAAMISEKS
VÕTA PALUN ÜHENDUST

* vajadusel on võimalik organiseerida kursuseid ka suurematele gruppidele

KURSUSED

ÜLEVAADE

Wim Hof Meetodi hingamise töötuba 1	Wim Hof Meetodi hingamise töötuba 2	Avasta hingamise võlu ja muuda oma seisundit	Wim Hof Meetodi baaskursus (lühem)	Wim Hof Meetodi baaskursus (täispikk)
 45min - 1,5h	 2 - 2.5h	 45min - 1,5h	 2 - 3h	 4 - 6h
 5-99 inimest*	 5-99 inimest*	 5-99 inimest*	 5-25 inimest*	 5-25 inimest*
 kohapeal / online	 kohapeal / online	 kohapeal / online	 kohapeal	 kohapeal
 Wim Hof Meetodi hingamispraktika 25-30min	 Wim Hof Meetodi hingamispraktika ~1h	 3-5 erinevat hingamisharjutust 5-10min/harjutus	 Wim Hof Meetodi hingamispraktika 35-50min	 Wim Hof Meetodi hingamispraktika ~1h
 Ilma jäävannita	 Ilma jäävannita	 Ilma jäävannita	 Jäävanniga	 Jäävanniga
 Üldisem teooria osa	 Põhjalikum teooria osa	 Üldisem teooria osa	 Üldisem teooria osa	 Põhjalikum teooria osa
<p>Hinnapakumise saamiseks võta palun ühendust. Lisa oma soov kursuse pikkuse ja sisu osas, osalejate arv ja asukoht.</p>			 Meeletreening	 Meeletreening

* vajadusel on võimalik organiseerida kursuseid ka suurematele gruppidele

MADIS MEISTER

Kursuseid viib läbi Madis Meister, kes on sertifitseeritud 2.taseme Wim Hof Meetodi instruktor ning kelle kursustel ja töötubades on kokku osalenud rohkem kui 1200 inimest. Omades laialdasi teadmisi ja kogemusi lisaks Wim Hof Meetodile ka erinevatest teraapiatehnikatest, muusikast ja enesearengutehnikatest, loob Madis inspireerivaid ja põnevaid koolitusi, mis kasvatavad inimestes teadlikkust oma tervisest ja võimalustest selle toetamiseks. Osalejad saavad praktilise kogemuse kuidas erinevaid harjutusi ja tehnikaid oma tervise toetamiseks ja arendamiseks igapäevaselt kasutada.



"Suur-suur aitäh sulle, Madis, ilma sinuta poleks see minu jaoks võimalik olnud. Koolituspäev oli hästi üles ehitatud. Sina ise, koolitajana, super! Motiveeriv. Rahulik. Mõnus hääl hingamisharjutuse jaoks. Tahaksin juba minna jääauku ja proovida kas see on võimalik ka ilma sinu juhendamiseta :)"

Eeva Salusoo, Aqva Hotel & Spa



WIM HOF METHOD
CERTIFIED INSTRUCTOR

MADIS MEISTER

✉ madis@madismeister.com
☎ +372 55967640
📷 @madismeister