



DEINE VORBEREITUNG

SWISS ICE CHALLENGE 2019

Herzlich willkommen & Danke für Dein Engagement

In wenigen Wochen ist es soweit... Du wirst mit uns bei der ersten SWISS ICE CHALLENGE an den Start gehen! Wir legen gemeinsam den Grundstein für eine ganz besondere Spendenaktion, welche anschliessend jährlich stattfinden soll.

Gemeinsam laufen wir am 02. März 2019 in LAAX für die eigene Gesundheit, gegen Depressionen und zur Prävention eines gewalttätigen Umgangs unter Jugendlichen. Mit Deiner Teilnahme tust Du nicht nur Dir selbst etwas Gutes, sondern wirst viele Menschen dazu ermutigen, es Dir gleich zu tun und sich nicht länger den äusseren Umständen zu ergeben, aber wieder der Kapitän des eigenen Lebens zu werden.

Wir freuen uns bereits riesig auf dieses Erlebnis mit Dir!





Allgemeine Tipps & Hinweise für Deine erfolgreiche Vorbereitung

Du hast von uns diverse kurze Videos erhalten. Kombiniert mit den nachfolgenden Ausführungen geben Dir diese Videos alle Informationen, die Du für die nächsten 6 Wochen benötigst, um Dich optimal auf die CHALLENGE vorzubereiten.

In dem **Video** [Tipps & Erfahrungen] lernst Du die Schweizer Instrukturen für die Wim Hof Methode („WHM“) kennen. Sie geben Dir wertvolle Tipps und berichten über eigene Erfahrungen. Es wird Dir schnell klar werden: Du wirst die CHALLENGE gut meistern, denn es ist einfacher, als Du denkst!

In den **drei Videos zur WHM** [SIC MiniClass 1. Teil Atem / SIC MiniClass 2. Teil Kaltes Duschen / SIC MiniClass 3. Teil Mentaler Fokus] erklärt Instruktor Felix Dir ganz genau, wie Du die Übungen korrekt durchführst und worauf Du explizit achten solltest. *[für die EN Version dann auf die Mini Class von WH verweisen, wer wirklich nur EN oder FR spricht]*

Der **Fundamentals-Video-Kurs** von Wim Hof ist ein zusätzliches Geschenk an Dich, für die Vorbereitung auf die CHALLENGE jedoch nicht erforderlich. Dieser Kurs geht über mehrere Wochen und enthält noch einmal vertiefend, was Dir in den kurzen Videos von Felix über die Atemtechnik, das kalte Duschen und den mentalen Fokus erklärt wird. Wer Lust und Zeit hat, kann den Fundamentals-Video-Kurs parallel durchführen, *muss das aber nicht*.

Die **schriftliche Guideline** auf den nächsten Seiten führt Dich durch die Basics, die Du zu lernen hast, sowie durch Deine erste Woche. Anschliessend bekommst Du **Woche für Woche ein kurzes Video** von uns, in dem Dir genau erklärt wird, was in der jeweiligen Woche von Dir zu tun ist. Ebenfalls bekommst Du dazu eine **kurze schriftliche Zusammenfassung** der Übungen zum Nachlesen. Woche um Woche wirst Du Dich mit den Übungen langsam steigern. Es ist grossartig, wenn Du täglich die Übungen absolvierst. Aber mach Dir keine Sorgen, wenn Du einmal nicht dazu gekommen bist. Einfach am darauffolgenden Tag die Vorbereitung wieder aufnehmen und immer positiv gestimmt bleiben.

Wer gerne mit Apps arbeitet, findet auch hier eine gute Unterstützung bei der Vorbereitung und dem Tracking des eigenen Fortschritts – die **WHM App**: [Für Google Play](#) oder [für iTunes Store](#). Die kostenlose Variante bietet Dir alles, was Du brauchst.

Du kannst der geschlossenen **Facebook-Gruppe** [„The SWISS ICE Challenge 2019“ Teilnehmer-Gruppe](#) beitreten. Hier findest Du eine Plattform um Dich mit den anderen Teilnehmern über Eure Erfahrungen auszutauschen, Fragen an die WHM Instrukturen zu stellen oder Dich einfach mit der Gruppe auf die CHALLENGE zu freuen.



Das Fundament – Deine Basis

Mit der WHM lernst Du sehr effektive und kraftvolle Übungen. Taste Dich langsam an sie heran, erzwingen nichts und höre vor allem auf Deinen Körper. Deine gesamte Vorbereitung basiert auf den folgenden drei Säulen: Atemtechnik – Kältetraining – Mentaler Fokus

1. Die Atemtechnik

Die klassische WHM Atemtechnik (bequem und sicher sitzend oder liegend durchführen):

- Ca. 30-40 tiefe Atemzüge (durch den Mund oder die Nase); tief einatmen (Bauch, Brust, Kopf), relativ schnell und kurz ausatmen (einfach loslassen). Solltest Du ein leichtes Kribbeln in bestimmten Körperteilen spüren, Dein Körper sich anspannen oder Dir schwindelig werden, hab keine Angst. Das ist völlig normal. Versuche einfach in einen runden Rhythmus zu kommen und mit Deiner Aufmerksamkeit bei den Körperempfindungen zu bleiben; geschlossene Augen und Gelassenheit helfen dabei.
- Ein letzter tiefer Atemzug; den Atem ausatmen und dann, solange wie es ohne Zwang für Dich möglich ist, nicht mehr atmen – also den Atem anhalten; bleibe dabei mit Deiner Aufmerksamkeit bei den Sinneswahrnehmungen (was spürst, hörst oder riechst Du; achte auch auf Gedanken, die Dir kommen).
- Sobald das Bedürfnis kommt einzuatmen, nimm einen tiefen Atemzug und halte den Atem ca. 10-15 Sekunden an bevor Du tief ausatmest.
- Wiederhole diesen Ablauf am besten 3-4 Mal. Aber auch weniger oder mehr Wiederholungen sind in Ordnung. Achte darauf, was sich für Dich richtig anfühlt.
- Setze oder lege Dich nach den Atemübungen kurz hin (entscheide selbst wie lange Dir guttut), spüre Deinen Körper und fokussiere Dich auf Dinge, die Dir wichtig sind.

Du bist nun optimal für die kalte Dusche vorbereitet.



2. Kältetraining

Die Kälte ist eine starke Kraft und Dein Freund (O-Ton Wim Hof). Freunde Dich Schritt für Schritt mit ihr an. Trainiere immer ohne Druck und höre gut auf Deinen Körper, was sich gut für ihn anfühlt.

Bevor Du eine kalte Dusche nimmst, ist es hilfreich, wenn Du die klassische WHM Atemübung gemacht hast. Mache sicherheitshalber ein paar Minuten Pause zwischen der letzten Atemübung und der kalten Dusche oder dem kalten Bad. Wenn Du keine Zeit für die Atemübungen hast, atme einfach ein paar Mal tief ein und aus und fokussiere Dich. Während Du in der Kälte bist, atme stets ruhig tief ein und aus, kontrolliere und entspanne Dich mit Deinem Atem.

Achte darauf, dass Du einen sicheren Stand hast. Praktiziere diese Übungen täglich:

- Schritt 1: Tritt unter die warme Dusche und dusche wie gewohnt.
- Schritt 2: Dreh das Wasser kalt, fokussiere Dich auf Deine Atmung, sei entschlossen und begib Dich langsam unter die kalte Dusche.
- Schritt 3: Bleib entspannt, kontrolliere Deine Atmung und versuche gelassen zu bleiben.
- Schritt 4: Lächle, genieße Deine Kraft und erzwingen nichts.

3. Mentaler Fokus

Es ist allgemein bekannt, dass die innere Einstellung ein wichtiger Faktor beim Denken, Umsetzen und Erreichen der eigenen Ziele ist. Bei der WHM ist eine positive und entschlossene Einstellung wichtig, um Deine innere Stärke zu verwirklichen. Konzentration ist dabei ein wichtiger Bestandteil. Sie ist erforderlich, wenn Du bestimmte Ziele erreichen willst. Dein Fokus auf das, was Du tust, ist also ein wichtiger Aspekt, wenn Du mit der Kälte trainierst. Die Technik von Wim Hof unterscheidet sich dabei von anderen Meditations- / Konzentrationstechniken. Die WHM zielt in erster Linie darauf ab, den Körper in einen aktiven Zustand zu versetzen. Entwickle eine Entschlossenheit und nutze Deine Konzentrationsfähigkeit, um Deine Ziele – wie die SWISS ICE CHALLENGE - zu erreichen.



Deine 1. Woche

Woche 1

1. Übe Dich täglich in der Atemtechnik. Nimm Dir Zeit und spüre, was Deinem Körper guttut.
2. Dusche nach der Atemübung ganz normal, so wie Du es gerne magst.
Am Ende drehe das Wasser auf so kalt, wie es für Dich möglich ist, von Tag zu Tag immer etwas kälter. Dusche wenn möglich immer für 15 Sekunden so kalt, wie es dir möglich ist. Fokussiere Dich und versuche dabei möglichst ruhig und langsam zu atmen. Vielleicht hilft Dir auch hier ein inneres Bild, wie z.B. eine Sonne, ein Feuer o.ä.
3. Freue Dich auf Deine CHALLENGE. Stelle Dir vor dem Schlafen bereits vor, wie Du in dieser grossen Gruppe durch den Schnee wanderst und Dich dabei warm fühlst.