

WIM HOF METHODE

gesünder | glücklicher | stärker

20.09.2025 13:00 Uhr

Bildungshaus Greisinghof, Mistlberg 20
4284 Tragwein

Anmeldung



[www.wimhofmethod.com/
instructors/
matthias-schinnerl](http://www.wimhofmethod.com/instructors/matthias-schinnerl)

Benefits:

Immunsystem stärken
Entzündungen, Beschwerden und Ängste reduzieren
Resilienz gegen Stress aufbauen
Schlafqualität und Wohlbefinden steigern
wissenschaftlich nachgewiesen



Matthias Schinnerl

Wim Hof Methode Instruktor

Inkludiert:

Theorie der Wim Hof Methode
Geführte Atemübung
(optional) Geführtes Eisbad
Körper Dehnungen
Frische Vital-Snacks

Matthias Schinnerl

E-Mail: Matthias.Schinnerl@outlook.at

Mobil: +43 676 533 4656

Web: www.wimhofmethod.com/instructors/matthias-schinnerl

Fundamentals Workshop

Dauer: ca. 5 Stunden

Preis: 121,00 €



WIM HOF METHOD
CERTIFIED INSTRUCTOR