

20. Januar 2026

## Atmung & Kälte: Wim Hof und Oxygen Advantage

Atem- und Kälte-Training beeinflusst unsere körperliche und mentale Gesundheit rasch und positiv. Wir stärken damit unseren mentalen Fokus, unseren Umgang mit Stress, unser Herzkreislaufsystem und unser Immunsystem. Dies wirkt sich positiv aus, u.a. auf unser Nervensystem, auf den Schlaf, auf Entzündungen und depressive Zustände. Wim Hof & Oxygen Advantage Methode ergänzen sich auf ideale Weise.



### Kursinhalt

- Die drei Pfeiler der Wim Hof Methode und ihre Verbindung (Atemtechnik, Kälteexposition, Mindset)
- Wim Hof Atemsession
- Bad im kalten Wasser
- Die drei Dimensionen der funktionellen Atmung (Biochemie, Biomechanik & Psychophysiologie) nach Oxygen Advantage
- Atemübungen nach Oxygen Advantage

### Kursziel

Die Teilnehmenden

- lernen die Methoden und ihre Übungen kennen und anwenden
- erleben die Wirkung am eigenen Körper
- wissen, wie sie die Übungen auf sichere und nachhaltige Weise kombinieren und in ihren Alltag integrieren können
- erfahren, welche Krankheitsbilder besonders von den Methoden profitieren
- kennen die Kontraindikationen

### Mitbringen

- Mittagessen und evtl. Snack
- Bequeme Kleider für Atem- und Yogaübungen drinnen: Trainerhosen/Leggings, T-Shirt/Langarmshirt
- Badehose/Bikini
- dem Wetter entsprechende Kleidung für den Weg zum Wasser: Jacke, Mütze, evtl. Regenschutz und Schuhe mit gutem Profil, die dreckig werden dürfen
- Badetuch und evtl. zusätzlich eine Matte/Decke/Tuch zum Draufstehen und Deponieren von Kleidern während und nach dem Baden
- Flipflops/Crocs oder ähnliche Schuhe zum reinschlüpfen
- Trinkflasche/Thermosflasche
- w.m. eigene Decke für Atemübungen

### Dozentin

Helena Hefti Wenger

### Kursinfo

Theorie & Praxis

7 Kursstunden | max. 15 Teilnehmende

### Voraussetzung

TherapeutIn mit medizinischem Wissen

📅 Dienstag, 20. Januar 2026

🕒 9.00 – 12.30 Uhr und 13.30 – 17.00 Uhr

📍 Schachenallee 29, 5000 Aarau

👥 vdms-asmm-Mitglieder CHF 200.00

👥 Nichtmitglieder CHF 300.00

👜 Mitbringen: Schreibmaterial