

ijsmeesterschap
dé fysieke en mentale
uitdaging voor jou!



CALMCODE
COACHING VOOR IT'ERS

IJSMEESTERSCHAP
DE KOU SHOCKEERT
HET IJSBAD IS EEN
(ZEER) UITDAGEND DOEL
WAT LEER JE OVER
JEZELF ONDERWEG
NAAR HET BAD?

EEN VEILIGE,
UITDAGENDE EN
LEERZAME LES OVER
JEZELF

VOOR WERK & PRIVÉ

+31 (0)6 482 715 82
welcome@calmcode.nl
www.calmcode.nl



WAAROM? NOODSTOP VOOR GEDACHTEN

Deadlines, verwachtingen, complexe problemen onder tijdsdruk. Ik werkte heel erg hard. Mijn hoofd stond de hele dag aan. Totdat ik het boek las 'Een koud kunstje'. De ademhalingsoefening en uitdaging om de kou te ontdekken stopte mijn gedachten. Het heeft mijn leven veranderd.

IJSMEESTER. HOE?

Dit voornamelijk fysieke en mentale traject, IJsmesterschap, leert je in kleine en haalbare stappen om jezelf 2 minuten in een ijsbad te laten zitten.

Je ontdekt de invloed van ademhaling, zenuwstelsel en aanverwante systemen op jouw mentale gezondheid. Enerzijds via uitleg, anderzijds vooral door praktisch dingen te ervaren!

"UNLESS YOU ARE
WILLING TO
EXPERIENCE NEW
THINGS; YOU WILL
NEVER REALIZE YOUR
FULL POTENTIAL."

WIM HOF



WAAROM CALMCODE?

1 - PRAKTIJK ERVARING

10+ jaar trainer. Werkzaam als IT specialist, software programmeur. En ook leidinggevende bij de Koninklijke Luchtmacht.

2 - COLD EXPOSURE

2018 ademwerk en ijskoud douchen. 2019 hele winter door zwemmen in open water. 2020 Polen expeditie 5 daagse: barefoot berg wandelen, 2x per dag ijsrivier in, etc.

3 - YEAR ROUND BUITEN

Ik weet wat kou doet. Sport al 5+ jaar buiten, in sneeuw, regen, weer en wind: survivalrun genaamd. Strijd tegen de elementen.

4 - YOGA LERAAR RYT200

Yoga leraar volgens de internationale Yoga Alliance certificering. 5+ jaar beoefen ik het zelf. Zeer ervaren in ademhaling (pranayama)

5- VEILIGHEID & EHBO

Niemand kan 100% veiligheid garanderen. EHBO opgeleid via de Luchtmacht, dus ook voor koude letsels en reanimatie.



CALMCODE
COACHING VOOR IT'ERS