

WIM HOF

DIE
WIM
HOF
METHODE

**Spreng deine Grenzen und
aktiviere dein volles Potenzial**

Aus dem Englischen übertragen
von Karin Weingart

INTEGRAL

INHALT

VORWORT

Eine denkwürdige Begegnung	11
----------------------------------	----

EINLEITUNG

Du brauchst nur zuzugreifen	19
-----------------------------------	----

1 Der Missionar	23
-----------------------	----

2 Die Geburt des Eismanns	35
---------------------------------	----

3 Eine kalte Dusche am Tag erspart den Arztbesuch ...	49
---	----

Kälteexposition für Anfänger	55
------------------------------------	----

Sich aufwärmen nach Wim Hof	62
-----------------------------------	----

 Erstes Experiment:

Eiswasserbad für wärmere Hände und Füße	72
---	----

4 Atmet, ihr Penner!	75
----------------------------	----

Basis-Atemübung	84
-----------------------	----

Kopfschmerzen bei Höhenkrankheit	87
--	----

Atemübung für Wanderungen in großer Höhe	88
--	----

Ruhe-Atemübung zur Anpassung an eine Höhe von über 4000 Metern	88
---	----

	Zweites Experiment:	
	Ausdehnung der Atempause	91
	Einen Kater innerhalb von 20 Minuten kurieren	96
5	Die Kraft des Geistes	99
	Basisübung Mentaltraining	109
	Meditation nach der Wim-Hof-Methode	130
	Die Wim-Hof-Methode auf einen Blick: die drei Säulen der täglichen Praxis	132
6	Olaya	135
7	Mit der Wim-Hof-Methode gesund werden	155
8	Mit der Wim-Hof-Methode die Leistung steigern	181
	Power-Breathing für mehr Ausdauer	187
	Drittes Experiment: Kannst auch du deine sportlichen Leistungen steigern?	192
	Viertes Experiment: Wie lange kannst du im Reiterstand stehen?	198
9	Die Wahrheit ist auf unserer Seite	201
	Atmen zur Schmerzbewältigung	207
10	Ein Tag im Leben des Eismanns	215
	Eisbäder	224
11	Die Ahnenlast auflösen	227
	Stimmungsaufhellung durch bewusstes Atmen	241

12	Mehr als die fünf Sinne	245
	Interozeption mithilfe der Atmung	252
	Interozeption des Herzschlags	256
13	Ins innere Licht	259
	Fünftes Experiment:	
	Stressbewältigung durch Atmen	266
	Vereinigung mit dem Licht:	
	die »Stroboskop«-Übung	275

EPILOG

Wie wir die Welt verändern	277
----------------------------------	-----

Dank	283
Häufig gestellte Fragen	287
Anmerkungen	294
Glossar	304
Literaturverzeichnis	312
Fotonachweis	317
Über den Autor	319