

# Eendaagse Workshop Intermittent Living Cold



In de workshop Intermittent Living Cold zullen er verschillende onderdelen van het Intermittent Living programma aan de orde komen. In deze vooral praktische workshop gaan we het hebben over:

- Ademhalingstechnieken
  - o Wanneer en voor wie zijn de verschillende ademhalingstechnieken geschikt
  - o Hoe kunnen we deze ademhalingstechnieken in het dagelijks leven toepassen
- Mindset;
  - o Mindfulness / meditatie
  - o Voor alles wat we doen hebben we de juiste mindset nodig. Hoe kunnen we dat bereiken
- Graduele blootstelling aan koude prikkels
  - o Verschillende manieren van koude prikkels worden besproken en ervaren
  - o *Optioneel*: wandelen in blote bast (topje of T-shirt voor de dames) en korte broek door Jagersplas. Ervaren hoe je zelf je lichaam warm kunt houden zonder (schaarse) kleding. Hiervoor is de juiste mindset en ademhalingstechniek van belang
  - o *Optioneel*: duik in Jagersplas. Hiervoor is de juiste mindset en ademhalingstechniek van belang

Om het programma goed te kunnen volgen dient u het volgende mee te nemen:

- Koffie en thee zijn tijdens de workshop inbegrepen. Wilt u echter iets anders drinken, dan dient u dat zelf mee te nemen. Ook verzorgen wij de (OER)lunch
- Gemakkelijk zittende kleding voor de praktische oefeningen in de zaal
- Handdoek voor gebruik op het matje tijdens de oefeningen en om jezelf af te kunnen drogen.
- Schrijfgerei.
- Wanneer u met de wandeling mee wilt doen - wat ongeveer 15-20 minuten in beslag zal nemen - dient u : (N.B. dit is echt voor iedereen makkelijk te doen)
  - o wandelschoenen mee te nemen
  - o korte broek en de dames een T-shirt of topje
  - o Trui of jas
  - o een rugzakje waarin u uw warme kleding (trui of jas) kunt doen. Deze kunt u dan aantrekken wanneer u denkt dat het nodig is.
- Wanneer u ook na de wandeling een duik in de Jagersplas wilt maken dient u:
  - o Zwemkleding mee te nemen
  - o Waterschoentjes of gymschoenen die vuil en nat mogen worden. Dit uit veiligheid, omdat we niet weten wat er in het water ligt
  - o Er zijn geen kleedhokjes dus je moet je gewoon daar omkleden en je droge warme kleding aan doen. Misschien dat je dan voor jezelf een groot badlaken of ochtendjas mee wil nemen om jezelf in om te kunnen kleden. Wij hebben in ieder geval 2 badjassen mee om te gebruiken

De afsluiting is bij de Jagersplas. Dus het is wel de bedoeling dat iedereen mee gaat die kant op. Daar drinken we op de goede afloop met elkaar nog een kopje koffie of thee om weer warm te worden.

Wij kijken er naar uit om u te mogen begroeten op onze Workshop Intermittent Living Cold.

