

WORKSHOP MIT JAN PEKAREK UND TANJA FORCELLINI

„Es ist Zeit, etwas Neues zu beginnen und dem Zauber des Anfangs zu vertrauen“

Meister Eckhart

Die MAcht der Gewohnheit ist der härteste Klebstoff der Welt Nichts engt uns so sehr ein wie die Gewohnheit. Im Haus des Verharren ist der Wartesaal des Lebens. Das Leben wartet meist da, wo wir es nicht erwarten.

Erlebe in diesem Workshop wie durch Atemtechnik, Kälteexposition und Fokusübungen deinen Körper und Geist optimieren kannst. Lerne dadurch deine Widerstandsfähigkeit - die Residenz - zu steigern, um dich mental und körperlich zu erholen. Diese Erfahrung kannst du in entscheidenden Situationen im Alltag abrufen und dich dadurch gelassener und zielführender verhalten.

Atemtechniken, mentaler Fokus und Eisbaden beeinflussen dein Immunsystem und deine mentale Stärke rasch und positive. Kälte stärkt das Herzkreislaufsystem und sie simuliert stressige Situationen, wie sie im Alltag anzutreffen sind. Dabei erlebte du deine Reaktionen bewusst und übst mit ihnen umzugehen. Dieser Workshop bietet dir den theoretischen Einblick in die Abläufe, dei beim Eisbaden in unserem Körper stattfinden. Du hast die Möglichkeit, unter professioneller Leitung im kalten Zürichsee zu baden und dabei wahrzunehmen, wie sich dein mentaler Fokus, deine Atmung und deine Empfindungen verändern.

Jan Pekarek beschäftigt sich seit über 20 Jahren mit diversen Möglichkeiten um gesund, kräftig und glücklich zu leben. Er war früher Marathonläufer und kletterte 800 Meuternde und suchte die Herausforderung. Auch Fallschirmspringen und Extremsportarten gaben ihm das Gefühl, lebendig zu sein. Eisbaden und Breathwork schenke ihm heute Lebendigkeit und Glückseligkeit ohne Energieverlust und ohne hohe Risiken einzugehen. Heute sind Atemtechniken, mentale Konzentration und Ausgesetzt an Kälte Teilseines Alltags. Jan lebt dadurch zufriedener und gesünder denn je mit seiner Familie in Buchs.

Yogalehrerin Tanja Forcellini wird Jan assistieren und bietet zur Einleitung in den Workshop eine Meditationssession an.

Jan Pekarek leiten diesen Workshop am Sonntag 14. Januar 2024 von 14:00 bis 17:00 bei yoga8712, Grundstrasse 10b (3.Stock), 8712 Stäfa

Das Eisbaden findet im Zürichsee statt

Der Workshop eignet sich für alle, die ihre geistige, körperliche Leistungsfähigkeit verbessern, krankheitsbedingte Symptome lindern oder einfach nur mal unter erfahrener Anleitung im Januar im Zürichsee baden möchten. Vorkenntnisse sind keine nötig. Falls du noch keine Erfahrung mit Kälte uze. Eisbaden hast, empfehlen wir dir zur Vorbereitung auf den Workshop, deinen Duschvorgang jeweils mit kaltem Wasser abzuschliessen. Dieser Workshop eignet sich nicht : während der Schwangerschaft, bei Epilepsie, für Menschen mit Herz-Kreislauf-Problemen

Falls du dir unsicher bist, ob du aus gesundheitlichen Gründen an diesem Workshop teilnehmen kannst, kontaktiere bitte Jan direkt : ja@iceborne.ch

Der Workshop wird auf Deutsch geleitet.

Die Kosten betragen Fr. 90.-

yogatanja GmbH by tanja forcellini www.yogatanja.co T: +41 79 262 27 23. Anmeldung: tanja@yogatanja.com