

Seniorworkshop med gys og gus

Lørdag den 13. november fra kl. 10 - 12 byder Vinterbadernetværket i Guldborgsund på en seniorworkshop i samarbejde med DGI og Ishuset på Højstedgaard.

Adressen er Skerne Gade 25, 4840 Nørre Alslev

Workshoppen er **KUN** for medlemmer af Vinterbadernetværket i Guldborgsund*.

Der er et loft på max 10 deltagere som optages efter 'først til mølle' princippet.

Øvrige optages på venteliste med henblik på endnu en workshop.

Workshoppen er inspireret af flere forskellige metoder, deriblandt nogle af de metoder, der er udviklet af Wim Hof og vil tage udgangspunkt i en kombination af åndedrætsøvelser, isbadning (i kummefrysere) og sauna.

Der benyttes vejtrækningsmetoder med stor evidens for at balancere nervesystemet, styrke immunforsvaret, modvirke stress og hormonelle forandringer.

Tilmelding: Send en SMS til 27580031, hvor du skriver dit **navn og 'senior workshop med gys og gus'**.

Medbring: Håndklæde, badetøj, klipklappere, yogamåtte, tæppe, beklædning efter vejret.

**Hvis man ønsker at deltage, kan man melde sig ind i foreningen og deltage i workshoppen fra det øjeblik indbetalingen er registret på Vinterbadernetværkets konto.*



VINTERBADERNETVÆRKET
I GULDBORGSUND