

HOE JE EEN KOUDE DOUCHE NEEMT

Een koude douche is een ontspannen en bewuste start van je dag. In het begin kan het echter zeer uitdagend zijn

Bijna iedereen schrikt de eerste keer van de kou, vooral als je hier niet op voorbereid bent.

Zorg daarom dat je onze tips onthoudt.

KOUDE DOUCHE-TIPS



1: VOORBEREIDING

1. Ontspan en houd je schouders laag.
2. Adem langzaam en bewust.
3. Laat je weerstand wegspoelen met het warme water.
4. Visualiseer een brandend vuur in jezelf.
5. Sta open voor de ervaring, omarm de kou.

2: START

1. Draai de warme kraan in 1 keer dicht, of langzaam - net wat je prettig vindt.
2. Begin met je voeten, dan benen, handen, armen, enzovoort.
3. Adem bewust, adem langzaam uit bij ieder nieuw lichaamsdeel.
4. Masseer of wrijf over het lichaamsdeel als het koude water erover heen spoelt.
5. Ga met je hele lijf onder de koude straal.

3: GENIET!

1. Wrijf jezelf stevig droog.
2. Blijf rustig en bewust ademen.
3. Geniet van het heerlijke, tintelende gevoel.
4. Geniet van de warme gloed.
5. Voel je de hele dag energiek!

Veel plezier! En... neem jezelf vooral niet te serieus.
Voor gratis online ondersteuning: meld je aan op de website.

The Ice.Club: crazy about cold