

Fortbildungsveranstaltung des VDLÖ in Zusammenarbeit mit der KPH Wien/Krems

## „Breathe & Freeze“ / Atemfitness® & Eisbaden 2023 mit dem 2-fachen Wakeboardweltmeister Daniel Fetz

**Sonntag 15. Oktober 2023, 10:00 – 16:00 Uhr**

**Ort:** 2540 Bad Vöslau, Gymnasium Gainfarn, Petzgasse 36

**Programm:** Atemfitness® als dein Biohack – mit Fetzy lernst du, dich auf Knopfdruck bei Stress zu entspannen, deine Biochemie zu verändern und deine Superpower zu aktivieren.  
Anschließend geht es mit dem neu erlernten Wissen ab ins Eisbad.

**Ausrüstung:** Gemütliche Kleidung + Badekleidung und Handtuch

**Teilnehmerkreis:** Lehrer/innen und Gäste

**Kurskosten:** Lehrer/innen: € 79,- // Gäste: € 94,-

**Der begünstigte Tarif kann nur für VDLÖ-Mitglieder/PH-Teilnehmer/innen, die an der KPH immatrikuliert sind, gewährt werden!**

**Anmeldung:** schriftlich mit Anmeldeformular bis 15. September 2023 an:

**Mag. Gerhard Neumann, E-Mail: gerdneumann@yahoo.com oder online unter [www.vdloe.at](http://www.vdloe.at)**

Die Anmeldung ist definitiv nach Verständigung durch den VDLÖ und anschließender Einzahlung der Anzahlung bzw. des Kursbeitrages.

**Kursleitung:** Mag. Martha Herb, E-Mail: marthaherb@gmx.at

**Kurslehrerin:** „The man, the myth, the legend, Fetzy!“ ► Daniel Fetz // [www.fetzysworld.com](http://www.fetzysworld.com)

**Haftung:** Der VDLÖ lehnt jede Haftung für Personen- und/oder Sachschäden sowohl den Teilnehmer(inne)n als auch Dritten gegenüber ab. Es wird ein persönlicher Versicherungsschutz empfohlen!

### ANMELDEFORMULAR „PILATES-MATTENTRAINING 2023“

Name: \_\_\_\_\_ Vers.Nr.: \_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_

Privatadresse: \_\_\_\_\_ E-Mail: \_\_\_\_\_

Schule: \_\_\_\_\_ Telefon (privat): \_\_\_\_\_

Begleitperson: \_\_\_\_\_ Vers.Nr.: \_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_ Unterschrift: \_\_\_\_\_

Das Anmeldeformular mailen Sie bitte **bis 13.09.2023** an: Mag. G. Neumann (E-Mail: [gerdneumann@yahoo.com](mailto:gerdneumann@yahoo.com))

# Welcome to Fetzy's World

So wie du atmest, so lebst du



Daniel Fetzy, alias **Fetzy**, **2-facher Wakeboardweltmeister** hat bei der Vorbereitung zu seinem ersten Weltmeistertitel nichts unversucht gelassen und mit Atemfitness® - Breathwork, veganer Ernährung, Mentaltraining und Eisbaden den Grundstein für seinen Erfolg gelegt.

**Atemfitness® ist dein Biohack** - mit dem Du lernst, dich auf Knopfdruck bei Stress zu entspannen, deine Biochemie zu verändern und deine Superpower zu aktivieren! Dadurch werden sich deine Gehirnwellen verändern, wie nach stundenlanger Meditation. So ein Zustand ist perfekt, um sich neue Ziele zu setzen, Fragen an die eigene Intuition zu stellen, unterdrückte Gefühle zu integrieren oder schöpferisch zu werden.

Durch regelmäßige Atemübungen kann man nicht nur leistungsfähiger werden, sondern auch Herr über Ängste und Stress werden. Unter <https://how2wake.mykajabi.com/atemfitness> könnt Ihr euch **kostenfrei** für geführte Atemsessions mit Fetzy anmelden. Er hat angenehme **Audio Guides** zusammengestellt, die dich beim Atmen perfekt begleiten werden. Je nach Version kannst du mit der Musik mitschwingen, wirst durch den Sound von Atemzügen immer mal wieder dran erinnert, dass du tief atmen solltest und bekommst Infos und Visualisierungen, damit du deine Atemreise in vollen Zügen genießen kannst.

**Jetzt neu** - Fetzy bietet **Atemtraining für Kinder in Schulen** an, bereits ab der 1.Klasse Volksschule. In einer kompakten, 45-90 minütigen Einheit werden die

wichtigsten Atemtechniken vermittelt, um die Lernfähigkeit, Konzentration, Kreativität und den Energiehaushalt zu steigern sowie Stress und Ängste (z. B. vor Prüfungen) zu reduzieren. Diese Methoden sind wissenschaftlich belegt! Abschließend erhalten alle Schüler:innen ein Atemskript und einen Aufkleber. **Neurowissenschaftler** haben noch keine anderen Aktivitäten (auch nicht durch Meditieren, Yoga, Massagen, etc.) gefunden, die so schnell und nachhaltig **positive Effekte auf das Gehirn** haben. Wer dieser Aussage noch skeptisch gegenüber steht, probiert es am besten selbst aus.

## Und warum ist man so verrückt und geht in ein Eiswasser?

- Man trainiert seine Durchblutung: Die Blutgefäße erweitern sich, der ganze Körper wird besser mit Nährstoffen und Sauerstoff versorgt.
  - Man lernt sein autonomes Nervensystem zu beeinflussen, in einer stressigen (hier sogar lebensbedrohlichen) Situation ruhig zu bleiben und aus dem sogenannten „Fight & Flight Modus“ ausbrechen.
  - Man übt sich im Loslassen (Angst, Schmerz, ...) und darin, in die Rolle des Beobachters zu schlüpfen, also präsent zu sein.
  - Man wird mit Glückshormonen überschüttet und fühlt sich danach so pudelwohl in seiner Haut.
  - Man hemmt die Entzündungen in seinem Körper
  - Dein Blut wird basischer
  - Man wird glücklicher, stärker und gesünder
- ... u.v.m. wirst du noch bei uns im Einsteigerkurs lernen

Bei unserem **VDLÖ Atemfitness® und Eisbadworkshop am 15.10.2023** nehmen wir nach einer ausgiebigen Theorie- und Sicherheitseinweisung, sowie mentalen und meditativen Vorbereitung (Atemtraining) gemeinsam ein Eisbad.

**Sei dabei, es wird unglaublich cool!**