

# MARTIN THÁM

certifikovaný inštruktor  
Wim Hof Method Level II

[WWW.MARTINTHAM.SK](http://WWW.MARTINTHAM.SK)





# PRE TÍMY, AJ JEDNOTLIVCOV



Ste manažér a vediete ľudí?

Ste odborník a pracujete veľa?

Ste aktívny človek, ktorý občas stráca sily a neviete, čo skôr?

Máte zdravotné problémy?

Zaujímate sa o svet okolo seba a radi sa učíte nové?

Chcete priniesť niečo nové a zmysluplné do svojho života, života kolegov a rodiny?

”

Ponúkame  
Vám jedinečné  
vzdelávanie na tému  
otužovania tela i mysle  
s overenou metódou  
a skúseným  
inštruktorom.



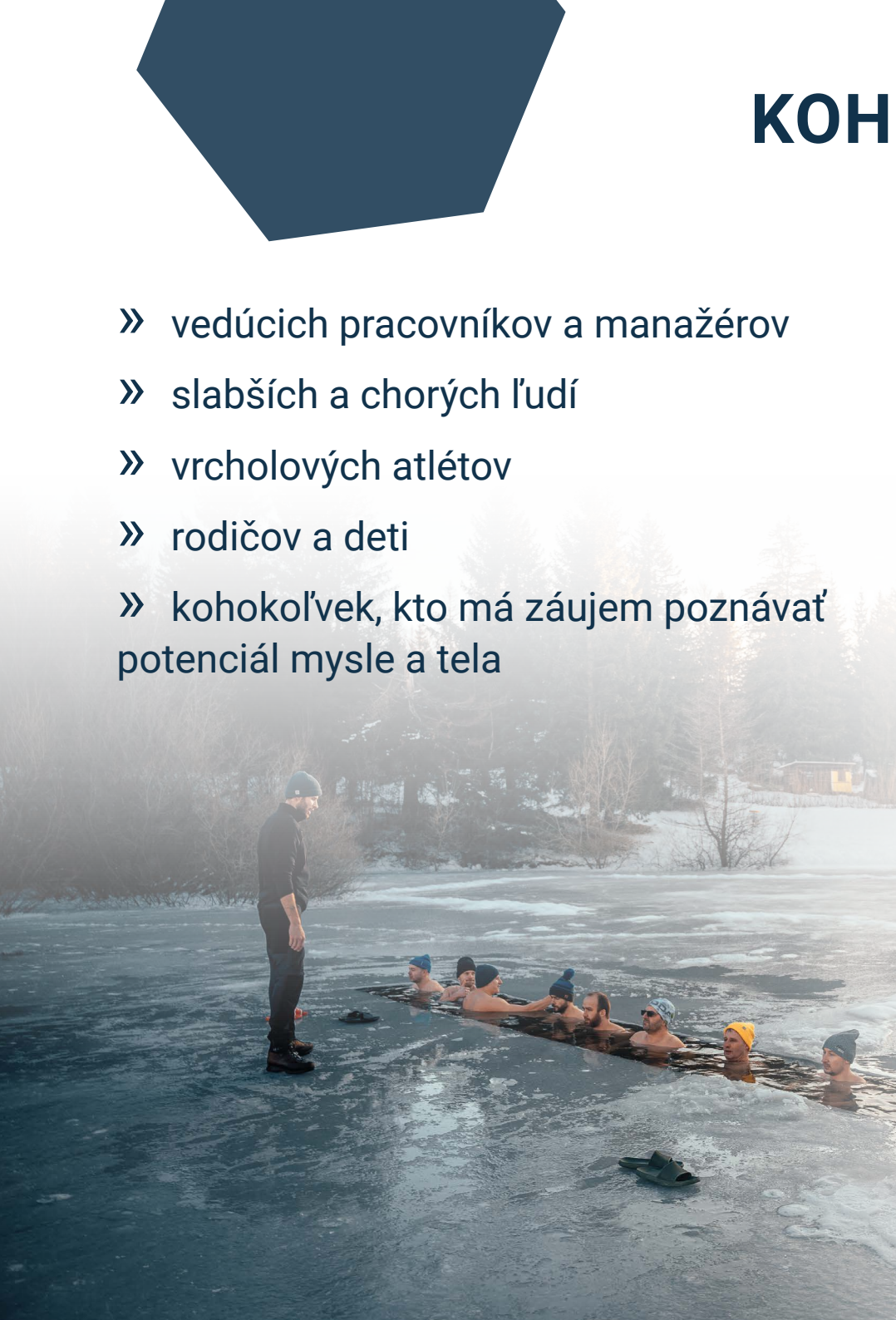
# KOHO VZDELÁVAME



- » vedúcich pracovníkov a manažérov
- » slabších a chorých ľudí
- » vrcholových atlétov
- » rodičov a deti
- » kohokoľvek, kto má záujem poznávať potenciál mysle a tela

## Prínos metódy:

- » zvládanie akútnych stresových situácií a preventívna príprava
- » porozumenie súvislostiam zdravia a vitality pre harmóniu života
- » tréning vychádzania z komfortnej zóny (byť komfortný s nekomfortom je tréning)
- » tréning sústredenosti
- » metóda znižuje zápaly v tele
- » efektívne sa zlepšuje funkcia imunitného systému
- » mentálna hygiena
- » efektívnejšia regenerácia
- » výrazný nárast životnej energie





# ČO PONÚKAME



## Prednáška s dýchacím cvičením

Trvanie prednášky aj s cvičeniami je podľa dohody 40 min. až 1,5 hodiny.

\*Podľa konkrétnych požiadaviek prispôsobujeme vzdelávanie, aj cenu na mieru.  
Uvedené ceny sú orientačné.

## Mini workshop pre firmy

Prednáška, dýchacie cvičenie, príprava a sprevádzanie terapiou chladom. Tento workshop je skrátaná verzia celodenného, ktorý obsahuje ucelenú skúsenosť metódy (teória a prax). Trvanie mini workshopu: 3-5 hodín, pre teambuildingy odporúčame 4 hodiny v ktorých kvalitne prejdeme všetky dôležité časti techniky aj praxe, je to dynamický priebeh vhodný pre firemné zážitkové vzdelávanie. V praxi je to tak, že keď zamestnanci dostanú príležitosť vyskúšať túto metódu, je to pre nich zaujímavé, avšak majú rešpekt pred ľadovou vodou. Skúsenosti máme také, že keď si ľudia vypočujú inšpiratívne rozprávanie a teóriu metódy, radi si vyskúšajú dýchacie cvičenie. Následkom toho je nová motivácia skúsiť pre komplexnosť a zvedavosť aj terapiu chladom.

(cena nezahŕňa náklady na priestory a ľad ktorý používame v teplých obdobiach pri otužovaní)

\*presnú cenovú ponuku vám pripravíme na mieru po zadaní objednávky, napíšte nám prosím email na [info@martintham.sk](mailto:info@martintham.sk)

## Orientačné ceny pri počte:

do 40 osôb – cena 494 € bez DPH  
50 až 100 osôb – cena 746 € bez DPH  
100 až 250 osôb – cena 1 196 € bez DPH  
250 až 500 osôb – cena 1 490€ bez DPH  
viac ako 500 osôb – na mieru

## Orientačné ceny\*:

15 osôb / 98 € osoba bez DPH  
25 osôb / 89 € osoba bez DPH  
35 osôb / 80 € osoba bez DPH

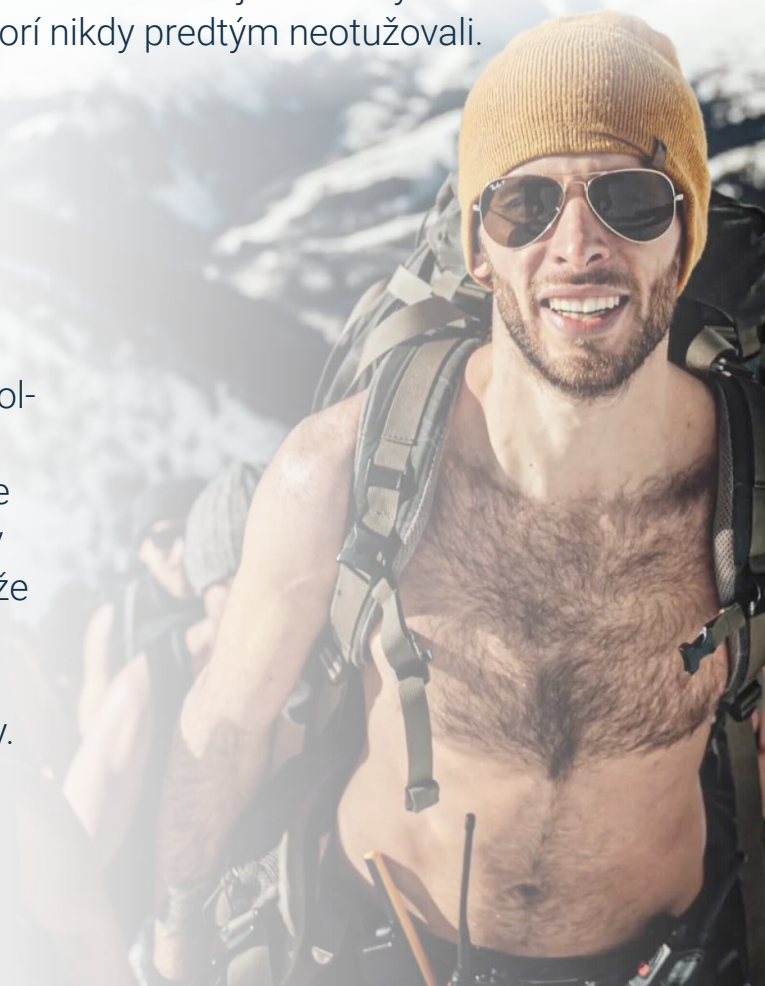
# MARTIN THÁM



Odborné vzdelávanie Wim Hof Method som priniesol v januári 2017 na Slovensko, Česko a Maďarsko. Odvtedy sa profesne venujem tejto oblasti. Slovensko bola jedna z prvých krajín vo svete s certifikovaným inštruktorom metódy. Vzdelávanie som absolvoval pod vedením Wima Hofa, dokončiť výcvik trvalo jeden rok (Holandsko, Poľsko). Za tých 7 rokov praxe lektora som vzdelával viac než 5 200 ľudí, z čoho 2/3 boli ucelené workshopy (viac ako 220 kurzov, z čoho väčšina celodenných, desiatky 3-6 dňových pobytov úroveň II. a mnoho 4-hodinových mini workshopov). Ich súčasťou bolo aj otužovanie v ľadovej vode a dýchacie cvičenie WHM. Pod mojím vedením zvládlo 3 minútový kúpeľ v ľadovej vode 99% ľudí - aj takí, ktorí nikdy predtým neotužovali.



Spolupracujeme s rôznymi odborníkmi, vďaka čomu je kvalita, efektivita a bezpečnosť zážitkového vzdelávania na vysokej úrovni. Zdravotný stav ľudí absolvujúcich prax otužovania a dýchacieho cvičenia zisťujeme už vopred. V prípade potreby prístup vzhľadom na zdravotný stav konzultujeme s odborníkmi. Pretože každý človek je jedinečný, nastavujeme efektívne a bezpečné spôsoby prístupu pri daných súvislostiach tela a psychiky.





# WIM HOF



Wim Hof, 65 r. holanďan, držiteľ 21 Guinnessových rekordov (viď video nižšie). Pozornosť vedy a rešpekt lekárov priniesli nové experimenty, ktoré ukázali, že Wim dokáže pomocou metodiky (dýchacie cvičenie, otužovanie, práca s myslou) ovládať autonómny nervový systém. Pri experimente vstrekli do ľudí E-coli baktériu, ktorá spôsobuje silnú imunitnú reakciu (triaska, horúčka, nevoľnosť). Wim mal oproti nim iné výsledky krvi a nemal žiaden z týchto príznakov. Ukázalo sa, že netrénovaní ľudia, ktorí sa metódu Wima Hofa naučili za pár dní, dosiahli pri rovnakom experimente rovnaké výsledky ako Wim. Vtedy sa zmenili knihy biológie vo svete – sme schopní vedome ovplyvňovať autonómny nervový systém a máme tak kontrolu nad svojim zdravím, šťastím a silou.



”

The limit  
is not in the  
sky, the limit is  
in the mind.

# TRI PILIERE WIM HOF METÓDY



## TERAPIA CHLADOM

Chlad je veľmi efektívny nástroj na rozvoj mentálnej aj fyzickej sily a zdravia. Chlad nás učí prijatiu a uvoľneniu aj v náročných podmienkach a toto je veľmi podstatná skúsenosť pre šťastný život. Nový postoj prijatia aplikujeme postupne do všetkých oblastí života a stávame sa tak vnútorne slobodnými. Je to koniec utrpenia a začiatok prebudenia. Chlad výrazne zvyšuje životnú energiu, ale iba ak trénujeme efektívne a vnímavo. Otužovanie posilňuje srdcovo-cievny systém tela a tak zlepšuje regeneráciu a vyladzuje krvný tlak. V studenej vode telo produkuje hormóny, ktoré dodajú príjemný pocit a bonusom je znižovanie zápalov v tele. V tom celom prežívame vnútorné stíšenie a rozplynutie ega a času. Nádherný moment tu a teraz.



## DÝCHANIE

Život v tomto tele začína nádychom a končí výdychom. Medzitým máme zopár nádychov a výdychov a je len na nás, ako s nimi naložíme. Naučme sa dych vnímať vedome a kvalitne ho ovládať. Efektivita dychu podstatne súvisí s množstvom životnej energie, zdravím aj vnútorným pokojom. Dýchacie cvičenie nás pripravuje na náročné podmienky života. WHM dýchanie spolu s vedomím uvoľnením v nás uvoľňuje emócie, ktoré sme predtým potláčali. Tento dych v nás postupne otvára to zatvorené. Dokážeme sa tak spriatelíť s akýmkoľvek vnútorným a vonkajším stavom. Dokážeme byť pokojný, aj keď pociťujeme smútok, detskú radosť alebo hnev, či akúkoľvek farbu medzi tým. To je sila, priatelia.



## NASTAVENIE MYSLE

Vnútoraná krajina je naša pozornosť a filtre, cez ktoré vnímame to, čo sa deje. Učíme sa uvedomiť si seba ako pozorovateľa a tak získať nadhľad a zdravý odstup od všetkého, čo sa deje. Postupne zisťujeme, že svoje filtre vnímania a vzorce správania dokážeme meniť podľa potreby. Učíme sa tak uvoľniť z rolí, ktoré nám nie sú vlastné do toho, kde sa cítime príjemne. Učíme sa byť sami sebou a uvedomujeme si, kedy sa správame neprirodzene a ideme do napätia a únavy, choroby. Zdravie a všetko, čo v živote robíme, a ako to robíme, vychádza z nášho vnútorného sveta. Samozrejme robíme to formou zážitku cez dych a chlad. Na to, aby sme takéto hlboké zmeny dokázali dlhodobo žiť, sa potrebujeme spriatelíť so strachom a v tomto vám viem pomôcť.



# ČO PRINÁŠA WIM HOF METÓDA



- » znižuje celkový stres
- » zvyšuje sústredenie a kreativitu
- » zvyšuje množstvo životnej energie, výkonnosť
- » rozširuje komfortnú zónu
- » posilňuje zdravie a imunitný systém
- » prispieva ku kvalitnejšiemu spánku
- » stišuje myseľ, navodzuje pokoj

” Metóda posilňuje fyzické aj mentálne zdravie.

Dôležité je praktizovať ju efektívne a bezpečne.

“







## MARTIN THÁM

Wim Hof Method inštruktor

info@martintham.sk  
+421 904 902 777



**Srdečne rád sa s Vami spojím,  
môžeme sa bližšie porozprávať  
o možnostiach.**

**Prosím, kontaktujte ma.**

**S láskou, Martin & tím**



## PETRA THÁMOVÁ

Office Manager

info@martintham.sk  
+421 910 205 162