

# ÉLETMÓDVÁLTÓ KLUB

2024.

**JANUÁR 18.**  
csütörtök 18.00

## Lélegzésen és a didergésen túl: A WIM HOF MÓDSZER EREJE

Különbéle technikák az egészség és az életminőség javítására.

- Milyen eszközökkel tudjuk csökkenteni a stresszt?
- Hogyan erősítsük meg immunrendszerünket természetes módon?
- Miben rejlik a Wim Hof Módszer lényege?

előadó:

**Szűcs Sándor**

Wim Hof Módszer Instruktor,  
Life & Health Coach, személyi edző



jegy.hu

Bővebb információ: [sandorszucs.com](http://sandorszucs.com)

Jegyár: 1.000 Ft/felnőtt; 700 Ft/nyugdíjas, diák



[www.sargahaz.com](http://www.sargahaz.com)

**VÁROSI KÖNYVTÁR ÉS KÖZÖSSÉGI HÁZ**

2310 Szigetszentmiklós, Tököli út 19. ☎ Tel: 24/530-980; 20/5520-401 ☉ [www.sargahaz.com](http://www.sargahaz.com)