

# BHZ NYHEDSBREV

DEN HURTIGESTE OG ENKELSTE VEJ  
TIL AT AKTIVERE DIN EGEN IBOENDE SUPER POWER



*naturally*

## BOOST YOUR IMMUNE SYSTEM WITH BREATHWORK METHODS



### HVAD SKER DER SÅ I JANUAR

4 ugers WHM hold starter op igen i både  
København & Århus d. 3 & 4

Vi starter Refresher/Drop-in hold op igen i KBH.  
Fra d. 4 (Ved minimum 6 deltagere)

I samarbejde med Dorthe Hummel starter vi året med et  
NG High Performance™ event d. 5

I samarbejde med Thomas Rex afholder vi igen et  
NGM VIP™ event Torsdag d. 6

I samarbejde med Powerfull by Nature afholdes et  
Fire&ICE event d. 23 i det smukke Jægerspris.

Og så er der turen tilbage til Polen - En ægte WHM Travel experience  
28/1-3/2

DEN HURTIGESTE OG ENKELSTE VEJ  
TIL AT AKTIVERE DIN EGEN IBOENDE SUPER POWER



1

2

3

THE BREATH IS A SUPER POWER

**WHM GROUP COURSE  
KØBENHAVN**

Danmarks mest erfarende  
Level 2 WHM instruktør  
Birger Hansen

MANDAGE, 3-24 JANUAR  
18:00 - 21:00  
THE COMMEDIA SCHOOL  
STRANDLØDSVEJ 89, 2300 KØBENHAVN

I know you can do, feel and perform  
much more than you think you can

THE BREATH IS A SUPER POWER

**WHM  
REFRESHER / DROP-IN  
KØBENHAVN**

Danmarks mest erfarende  
Level 2 WHM instruktør  
Birger Hansen

MANDAGE, 3-24 JANUAR  
16:00 - 17:30

AFHOLDSES VED MINIMUM 8 DELTAGERE

THE COMMEDIA SCHOOL  
STRANDLØDSVEJ 89, 2300 KØBENHAVN

I know you can do, feel and perform  
much more than you think you can

THE BREATH IS A SUPER POWER

**WHM GROUP COURSE  
ÅRHUS**

Danmarks mest erfarende  
Level 2 WHM instruktør  
Birger Hansen

TIRSDDAGE, 4-25 JANUAR  
17:00 - 20:00  
HELNAN WASSLES HOTEL  
STRANDVEJEN 55, 8000 ÅRHUS

I know you can do, feel and perform  
much more than you think you can

4

5

6

**MIND & BODY**

Kalder alle  
high-performere

**NEXT GENERATION  
MINDFULNESS**

**MENTAL & SPIRITUEL  
TEAMBUILDING &  
MOTIVATION**

... (text continues) ...

**HVAD KAN DU FORVENTE  
MED NEXT GENERATION  
MINDFULNESS?**

... (text continues) ...

BOOST DIT IMMUNFORSVAR  
OG KICKSTART DIN DAG MED  
SKIN ENERGI

... (text continues) ...

WHM HOT METHODS

1. WHM KBH

<https://bit.ly/31NuKhQ>

2. Drop-in KBH

<https://bit.ly/3EXSGN5>

3. WHM Århus

<https://bit.ly/3qaFUW7>

4. NGHP

5. NGM VIP

<https://bit.ly/3m9xg98>


## 6. NG PFBN

<https://bit.ly/3ypWHbh>

JANUAR 2022, ISSUE 5


# BHZ NYHEDSBREV

DEN HURTIGESTE OG ENKELSTE VEJ  
TIL AT AKTIVERE DIN EGEN IBOENDE SUPER POWER



7

28 January - 03 February  
WHM Travel  
Przesieka, Poland with Birger Hanzen



WINTER TRAVEL  
WIM HOF METHOD

€ 1200.00

1 Buy now

DURATION	START	END
6 days	28 Jan 18.00	03 Feb 10.00
LOCATION	LANGUAGE	
Poland Przesieka	English	

Information Program What to bring Location Buy now


### Information

Join two Scandinavians in Polen... Let us show you the fastest and safest way to awaken your inner viking.

WHM Travels are the biggest, most comprehensive Wim Hof Method activities on offer. Spend a full week embedded, away from distraction, to explore the limits of your body through the power of your mind.

The extended immersion allows for progressive WHM training in gorgeous natural environments. You rely on each other for the moments where you have to dig deep, and the lasting friendships are often touted as the most rewarding aspect of these trips.


Many who join are looking for new ways to push through their perceived physical or psychological limits. Some use it as an inward journey to process hardship or trauma. Others still are just always searching for the next novel experience to enrich their lives.



**Instructor**  
Birger Hanzen  
★★★★★ [67]

I know that you can do, feel and perform much more than you think you can.

**Instructor level**



Så går turen tilbage til bjerget.  
Der hvor jeg fik fuld indsigt 'Gaven' i WHM metoden.  
Det var lige her, på vej ned af bjerget at Next generation Mindfulness  
blev født. NGM™ Gaven tog mig 2 år at pakke ud og forstå.

## 7. WHM Polen Travel

<https://bit.ly/3r7hcb2>

# BHZ NYHEDSBREV

DEN HURTIGESTE OG ENKELSTE VEJ  
TIL AT AKTIVERE DIN EGEN IBOENDE SUPER POWER



Inden 2021 går på hæld kommer jeg også med en ny hjemmeside.  
Tag godt imod den. Check den ud og del nyheden med alle dine venner.

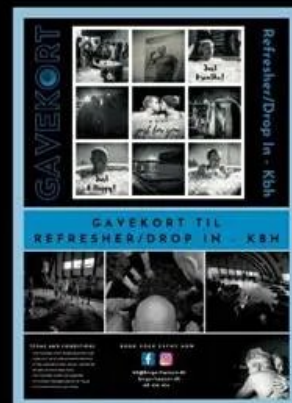
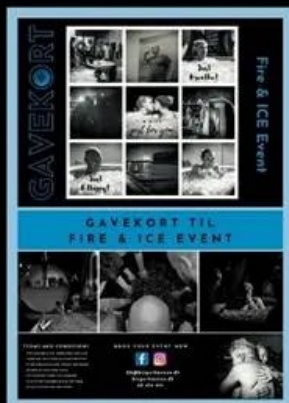
Den skulle gerne gøre mig mere effektiv og frigive resurser,  
så jeg kan være der jeg mest har lyst til at være,  
Ude og virke i Danmark, Og ikke bag skærmen eller i telefonen.

# BHZ NYHEDSBREV

DEN HURTIGESTE OG ENKELSTE VEJ  
TIL AT AKTIVERE DIN EGEN IBOENDE SUPER POWER



Skriv, Ring eller på anden måde tag fat i mig så sender jeg dig GaveKortet



Jeg kender ingen bedre følelse end at give til dem man holde af.  
Fuld kontrol på deres egen Styrke, Sundhed og Lykkefølelse  
Disse gavekort er stærkt nedsat pga. det også er, lidt,  
en gave fra mig og Wim <3

JANUAR 2022, ISSUE 5

# BHZ NYHEDSBREV

DEN HURTIGESTE OG ENKELSTE VEJ  
TIL AT AKTIVERE DIN EGEN IBOENDE SUPER POWER



# AWAKEN YOUR INNER VIKING

*Exclusive Workshops & Education Programs*

*Birger Hanzen*

**Certified:**  
WIM HOF METHOD Level II Instructor  
SOMA BREATH Instructor  
EXTREME WELLNESS Facilitator

**Founder of:**  
ISGUS™ & HOLOZEN™  
NGM™ Next Generation Mindfulness  
NGSR™ Next Generation Stress Resilience



**BOOK YOUR EVENTS NOW!**

**BirgerHanzen.dk · bh@birgerhanzen.dk · (+45) 40 414 414**

UNLESS YOU ARE WILLING TO  
EXPERIENCE NEW THINGS  
YOU WILL NEVER REALIZE  
YOUR FULL POTENTIAL

*-Wim Hof*

Mkh

Birger

+4540414414

bh@birgerhanzen.dk

[www.birgerhanzen.dk](http://www.birgerhanzen.dk)

B – Just Be – I’ve figured it all out and in – Just breathe

IN for energi, OUT for relaxation

IN for alkalinity, OUT for recovery ...

It’s pure math and logic J

[Afmeld](#) | [Rediger tilmeldinger](#)

MailPoet