

OKTOBER 2021, ISSUE 3

BHZ NYHEDSBREV

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



BOOST YOUR IMMUNE SYSTEM WITH BREATHWORK METHODS

HVAD SKER DER I OKTOBER

8 ugers NGM Teen™ starter op d. 6 Oktober
i samarbejde med Kerteminde Efterskole.

Tirsdag d. 5 & 26 i Oktober måned kan du opleve en
WHM advanced workshop i samarbejde med
VibroAcoustics Studio / Nature Tales.
En workshop hvor der naturligt bliver gået meget dybt.
Både i WHM men også i egen oplevelse.

Vi har planlagt et åbent NGM VIP™ event per måned.
I Oktober er det Tirsdag d.12 kl 15:00-20:30

I samarbejde med Power by Nature afholdes en
WHM Fundamental i det smukke jægerspris.
Onsdag d. 13 Oktober kl 17:00-20:00 &
Lørdag d. 13 November kl. 10:00-13:00

BHZ
NEWSLETTER

TABLE OF CONTENTS

8 ugers NGM Teen • P. 2

WHM & VibroAcoustics • P. 3

NGM VIP • P. 4


WHM & Power by Nature • P. 5

OKTOBER 2021, ISSUE 3

BHZ NYHEDSBREV

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





NGM Teen™ 8 ugers Forløb

**NGM Teen
8 ugers Forløb.**

**4 ugers
grund forløb.
4 ugers
facilitator forløb**

**Grund forløb
starter
d. 6 Oktober**

**Facilitator forløb
starter
d. 10 November.**

Vi starter med 4 ugers grund forløb.
Fuld indføring i Wim Hof Metoden.

Derefter 4 ugers udvidet hvor vi går
dybere med både åndedrættet og kulden.
SOMA og Oxygen Advantage er metoder
som vil blive grundigt gennemgået.

Man bliver ikke uddannet hverken WHM, SOMA eller
Oxygen Advantage instruktør. Man får dog nok viden
til at kunne forstå metoderne og videre formidle dem.

Facilitator forløbet er for avanceret udøvere som vil dybere
i deres egen praksis, eller hvis man går rundt med en drøm
om at facilitere egne kursister.

For yderligere info og booking email
cb@kertemindeefterskole.dk




8 Ugers NGM Teen

For yderligere info og booking [email cb@kertemindeefterskole.dk](mailto:cb@kertemindeefterskole.dk)

OKTOBER 2021, ISSUE 3

BHZ NYHEDSBREV

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

**Workshop info og bookning -
<https://bit.ly/39g4Inv>**

**VibroAcoustics
Studio sammen
med WHM.**

**Der kommer
flere af de
workshops**

With our meeting of Birger's Breathwork methods and
Ishtadi's Nature Tales / VibroAcoustics
sound-healing work, we have come to discover
something new and ground-breaking.

When it comes to entering the self-stimulating,
self-regulating and self-regenerative processes
of the body, these practices together

allerede her i
Oktober

has proven profound effects already.
Se mere her - <https://vibroacoustics.dk/>

WHM Advanced & Naturetales

Workshop info - <https://vibroacoustics.dk> Booking - <https://bit.ly/39g4Inv>

OKTOBER 2021, ISSUE 3

BHZ NYHEDSBREV

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



Next Generation Mindfulness

Next Generation Mindfulness er fysisk, mental & spirituel udvikling pakket ind i et sjovt, uformelt og socialt format.

Vedbæk, 12. oktober 2021 kl 15.00-20.30

NGM VIP™
Åndedrættet er en Super Power ikke løsningen på alt men altid stedet at starte.
Events Oktober & November

Workshop info og bookning
<https://bit.ly/3oxHRN6>

NGM er en social oplevelse.
Vi møder alle frem uden nogle særlige forudsætninger og uden titler, ansvar eller pligter.

Vi skal bare være nærværende, nysgerrige og åbne og inden aftenen er omme, er der skabt nye spændende relationer eller de eksisterende er blevet mere personlige og intense.

12 Okt & 18 Nov

NGM VIP

Workshop info og booking - <https://bit.ly/3oxHRN6>

OKTOBER 2021, ISSUE 3

BHZ NYHEDSBREV

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





**BOOST DIT IMMUNFORSVAR
OG KICKSTART DIN DAG MED
SKØN ENERGI**

ACTIVATE YOUR
OWN POWER



Workshop info og bookning
<https://bit.ly/3aaGIIS>

**Forced
Mindfulness**

Vejrtrækning

**Stress
Håndtering –
Ultimativ
kontrol over
krop og sind.**

Et event hvor du booster dit immunforsvar og lærer hvordan du kan kickstarte din dag med skøn energi.
Der arbejdes med 3 områder.
Vejrtrækning, Kuldetræning og Mindset.

For at forblive – Stærk, Sund og Lykkelig på trods af livets 'omstændigheder' aktiverer vi positivt lidt 'fare' i systemet via åndedrættet og kulde eksponering.

Powerfull by Nature

Workshop info og booking - <https://bit.ly/3aaGIIS>

OKTOBER 2021, ISSUE 3

**BHZ
NYHEDSBREV**

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



AWAKEN YOUR INNER VIKING
Exclusive Workshops & Education Programs

Birger Van Zen

Certified: 

WIM HOF METHOD Level 1 Instructor

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



[f](#) [Instagram](#)

BOOK YOUR EVENTS NOW!
BirgerHanzen.dk · bh@birgerhanzen.dk · (+45) 40 414 414

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

ISGUS - [Pilegårdsvej 8, 1th - 2860 Søborg](#) - CVR: [30842227](#)