

Wim Hof Methode: wat je écht moet weten

De Wim Hof Methode helpt je aan **meer gezondheid, kracht en geluk**. Het bestaat uit 3 onderdelen:

1. **Ademhalingstechniek**
2. **Koude training** (koude douche, natuurwater, ijsbad)
3. **Mindset & focus**

👉 Samen vormen ze een krachtige formule waarmee je onder andere je **immuunsysteem, zenuwstelsel en hormonen** positief beïnvloedt.

Hoe werkt die ademhaling nou precies?

Zo doe je de **Wim Hof ademhaling** stap voor stap:

1. **Zoek een rustige, veilige plek.** Zit of lig comfortabel.
2. **Begin met landen.** Sluit je ogen, voel je lijf, check hoe je erbij zit.
3. **Adem dan 30 tot 40 keer diep in.**
 - Door je **mond of neus** – het mag allebei!
(Persoonlijk vind ik in- en uitademen door de mond het fijnst – dat gaat makkelijker. Maar kies vooral wat goed voelt voor jou!)
 - Adem actief in: eerst je buik bol, dan je borstkas
 - Laat je adem daarna gewoon los (zonder forceren)
 - Ritme = **actief in – ontspannen uit**
 - Het voelt een beetje als gecontroleerde hyperventilatie – dat hoort erbij.
4. **Na de laatste ademhaling: adem 80% uit... en stop.**
 - Houd je adem vast
 - Blijf ontspannen, voel wat er gebeurt in je lijf

➡ **En heel belangrijk: het gaat er niet om hoe lang je je adem kunt inhouden.** Het is geen wedstrijd. Luister altijd naar je lijf.

5. Voel je de ademprikkel?

- Adem diep IN, houd 15 seconden vast
- Laat los met een zucht
- *Start dan een nieuwe ronde*

Doe **minimaal 3 rondes** – meer mag altijd. Hoe vaker je het doet, hoe dieper je gaat.

Wanneer doe je de Wim Hof ademhaling?

De ademhaling is **activerend en stimulerend**.

➡ **Ochtend** = ideaal moment. Je start de dag met focus, energie en rust. En: je helpt je lichaam om afvalstoffen (die 's nachts vrijkomen) makkelijker af te voeren.

➡ **Na een drukke dag** is het ook top. Even uit je hoofd, terug in je lijf. Even niets. Gewoon zijn.

Pro tip: doe het op een **nuchtere maag**. Dat ademt fijner én je lijf kan zich dan beter focussen op de positieve effecten.

De voordelen:

- ✓ Kalmer hoofd
 - ✓ Meer mentale kracht & focus
 - ✓ Je stressbestendigheid gaat sky high
 - ✓ Je lichaam wordt alkalischer (minder zuur)
 - ✓ Ontstekingsremmend effect
 - ✓ Hormonen komen in balans (bye cortisol overload)
 - ✓ Sterker hart- en vaatstelsel
 - ✓ Meer energie & een lekker gevoel in je lijf
-

⚠ Veiligheid eerst!

Doe dit **nooit** in water, onder de douche, achter het stuur of met medische contra's (zoals hartproblemen of zwangerschap).
Altijd **zittend of liggend**, in een veilige omgeving.

Meer info? 🙌 wimhofmethod.com

Wil je begeleid ademhalen?

Check dan één van deze video's:

Begin met **3 rondes als je nieuw bent**, en bouw van daaruit rustig op. Alles op jouw tempo, niks moet.

Perfect voor beginners:

👉 [3 rondes – begeleide ademhaling](#)

<https://youtu.be/3qQHSY9hggM?si=0WdM4RIWsT0hTzes>

Perfect voor als je meer tijd en ervaring hebt:

👉 [4 rondes – begeleide ademhaling](#)

<https://youtu.be/cGatKA8AQJ0?si=amowX3upU4kwqOkm>

Perfect wanneer je ervaring hebt en de diepte in wil gaan:

👉 [5 rondes – begeleide ademhaling](#)

<https://youtu.be/cGatKA8AQJ0?si=amowX3upU4kwqOkm>

Mijn tip: doe deze oefening de eerste keren sowieso **begeleid** – dat helpt je om in het ritme te komen en de techniek goed aan te leren.

Ikzelf doe het altijd begeleid, ik vind het zelf ook gewoon lekker makkelijk: **je hoeft niet zelf te tellen**, je hoeft alleen maar te ademen 😊

Er zijn echt **veel** video's te vinden als je zoekt op *Wim Hof Breathing* op YouTube.

Dus: **voel je vrij om te kiezen wat bij jou past.**

Vind je zijn stem niks, of wil je een andere vibe? Dan zijn er genoeg alternatieven. Kies wat goed voelt voor jou 🧡