



GONGMEDITATION

www.gongmeditation.de

Start:

Name:

# challenge Kalt Duschen 40 Tage Kalte Dusche Challenge

So schaffst du es, dein Leben durch kaltes Duschen zu bereichern. Pinne deine persönliche Checkliste an den Kühlschrank, markiere deinen Fortschritt und freue dich über dein neues Wohlfühl.

## Atmung vor dem kalt Duschen:

So tief wie möglich durch die Nase einatmen. Schnell durch den Mund ausatmen: 10x

## Mindset:

Kaltes Duschen tut mir gut. Ich bin dann voller Energie.

## Persönliche Checkliste

Atmung: Tief einatmen durch die Nase. ausatmen durch den Mund	erst warm duschen, dann kalt	Füße bis zum Knie +	1	2	3	4	5
		Hände und Arme +	6	7	8	9	10
		Beine komplett +	11	12	13	14	15
		Bauch, Brust und Schultern +	16	17	18	19	20
	nur noch kalt duschen	Gesicht +	21	22	23	24	25
		Rücken +	26	27	28	29	30
		Kopf und Haare +	31	32	33	34	35
		Brause in der Halterung lassen und ganz drunter stellen	36	37	38	39	40

Danach die Zeit unter der kalten Dusche steigern bis du nur noch kalt duschst inkl. Haare waschen