



BARBARA MULLER
impact, adem & ijsbad inspirator

Vragen 7 dagen adem & ijs challenge Overgang

De challenge is te vinden op <https://barbaramuller.com/overgang-challenge>

Dag 2:

Hoe voel ik me voor de oefeningen?

Wat zijn mijn belemmerende gedachten en overtuigingen voor of tijdens de koudetraining?

Wat maakt dat ik toch doorzet?

Hoe voel ik mij na de adem- en koudesessie?
