



Edwin Den Breejen ontvangt zijn certificaat van The Iceman Wim Hof.

## De ijskoude hobby van The Iceman van Peel en Maas

**MEIJEL •** In een koud bad gaan liggen om je daarna fitter en energiever te voelen. Voor veel mensen lijkt dit misschien een nachtmerrie, maar Edwin den Breejen (47) uit Meijel draait zijn hand er niet voor om. Hij volgde een workshop en opleiding gebaseerd op de 'Wim Hof Methode' en geeft nu zelf regelmatig workshops om deelnemers te helpen hun lichaam geestelijk en fysiek te optimaliseren.

Door Isabelle Vaessen

"Mijn kennismaking met dit bijzondere fenomeen vond plaats toen ik in Kopenhagen was en de stadswarming kapot ging. Ik kon enkel koud douchen, maar ervoer het enorme positieve effect uren later nog. Ik was extreem alert en kreeg het niet meer koud", vertelt Edwin den Breejen. "Toen ik vervolgens mijn coach vertelde over deze ervaring, werd ik gewezen op de methode van Wim Hof, ook wel bekend als The Iceman. Hij ontwikkelde een methode waardoor mensen be-

ter bestemd zouden zijn tegen de kou. Door ademhalingstechnieken met koude-trainingen te combineren, went het lichaam geleidelijk aan een koude omgeving waarna men zich fitter, alertier en energiever voelt."

"Na me verder te hebben verdiept in deze bijzondere methode, heb ik me in maart 2015 ingeschreven voor een workshop. Toen ik deze workshop succesvol afrondde, was ik volledig overtuigd van de werking van deze methode en besloot ik om zelf aan de slag te gaan. Eind 2015 heb ik me vervolgens aangemeld voor de instructeursopleiding aan de Wim Hof Academy. De opleiding bestond uit trainingsweekenden en thuisopdrachten waarbij de praktijk en theorie werden gecombineerd. Als afsluiting van de opleiding, gingen we een week naar het trainingscentrum in Polen. Tijdens deze week stond ons een ijskoude uitdaging te wachten: het bewandelen van een berg in een korte broek bij -10 graden. Dit lijkt misschien onmogelijk, maar ik heb de afgelopen jaren mogen ont-

dekken dat ons lichaam tot meer in staat is dan we misschien zelf denken."

Sinds het begin van dit jaar is Edwin een gecertificeerd instructeur en mag hij zichzelf The Iceman van Peel en Maas noemen. Met het diploma op zak is zijn doel om ook anderen te enthousiasmeren en te begeleiden bij deze bijzondere hobby. "Wat veel mensen tegenstaat, is het ervaren van de kou. Maar de koude-training is veel meer dan in een ijsbad zitten. Het gaat niet om stoer doen, maar om een prachtige manier om eenvoudig je gezondheid te verbeteren, focus te ontwikkelen, (sport)prestaties te optimaliseren en de mentale kracht te vergroten. We mogen onszelf best wat meer triggeren om uit de comfort-zone te stappen." Sinds kort organiseert Edwin daarom workshops waarbij deelnemers de kans krijgen om de effecten te ervaren. In één workshop leert hij je de tools om na afloop zelf aan de slag te gaan om jezelf te optimaliseren. Kijk voor meer informatie op [www.optim-ice.nl](http://www.optim-ice.nl).