

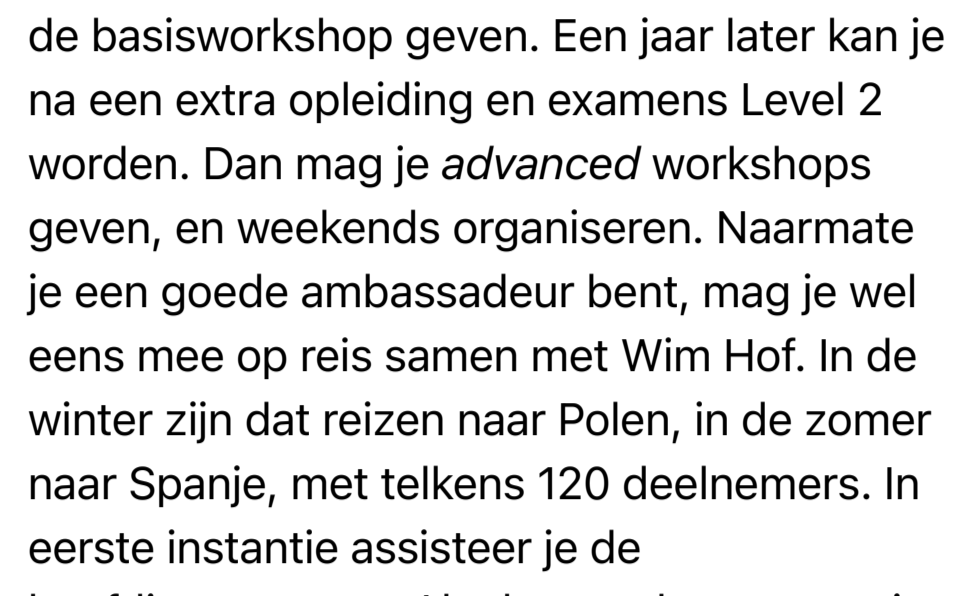
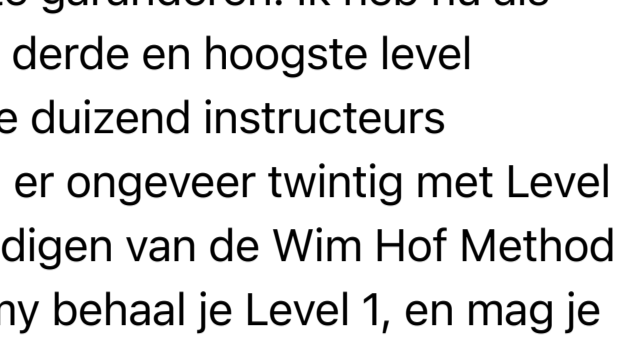


Bilzenaar is eerste Belgische Wim Hof-instructeur van het hoogste niveau: "Ijsbaden is geen machogedrag"

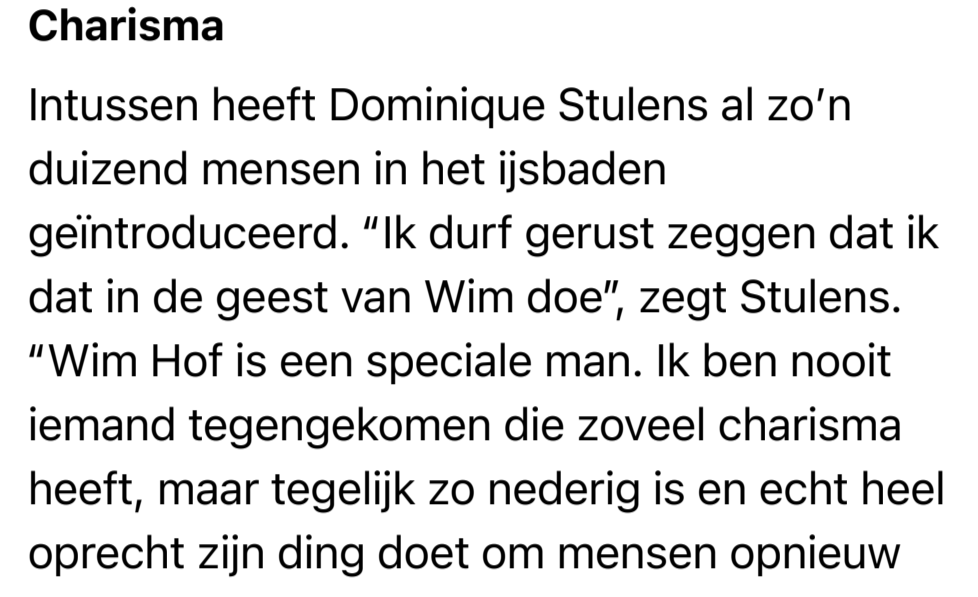
Bilzen - Immens populair is het, ijsbaden volgens de methode van Wim Hof. Miljoenen volgers heeft *The Iceman* wereldwijd, mede dankzij zijn instructeurs die workshops geven. "Ik ben de eerste Belg die Wim Hof Instructeur van het hoogste level is geworden", zegt Bilzenaar Dominique Stulens (44).

Hanne De Belie

Vandaag om 03:00



De Nederlandse 'Iceman' Wim Hof heeft wereldwijd miljoenen volgelingen. Zo'n duizend Wim Hof-instructeurs geven workshops ijsbaden, officieel onder zijn naam. Zo ook Bilzenaar Dominique Stulens. "Alles draait rond mindset en ademhaling. Als je in een ijsbad stapt, niet nadenkt en je lichaam zijn werk laat doen, dan past het zich aan", vertelt de kinesist, osteopaat en sinds drie jaar Wim Hof-instructeur. "Er zijn drie levels van instructeurs, om de kwaliteit van de workshops te garanderen. Ik heb nu als eerste Belg het derde en hoogste level behaald. Van de duizend instructeurs wereldwijd, zijn er ongeveer twintig met Level 3. Na het beëindigen van de Wim Hof Method (WHM) Academy behaal je Level 1, en mag je de basisworkshop geven. Een jaar later kan je na een extra opleiding en examens Level 2 worden. Dan mag je *advanced* workshops geven, en weekends organiseren. Naarmate je een goede ambassadeur bent, mag je wel eens mee op reis samen met Wim Hof. In de winter zijn dat reizen naar Polen, in de zomer naar Spanje, met telkens 120 deelnemers. In eerste instantie assisteer je de hoofdinstructeurs. Als dat goed gaat, mag je zelf een groep leiden. Nu ik Level 3 ben, mag ik jaarlijks mee op die reizen, als hoofdinstructeur naast Wim Hof."

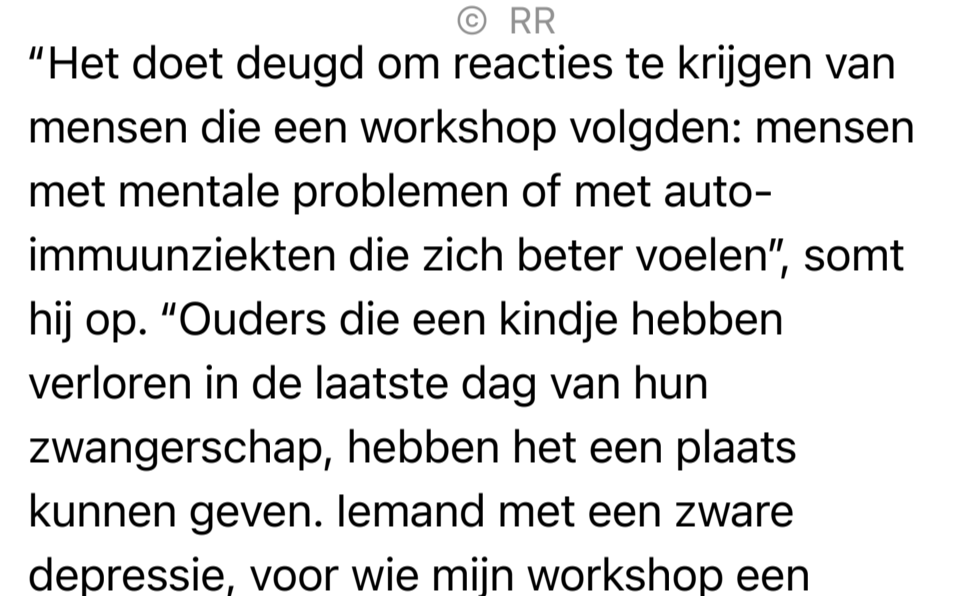


"Het gaat niet over machogedrag: ik durf in dat ijsbad zitten. Het gaat over de intentie erachter, en wat je ermee kunt bereiken. Over de zelfgenezende kracht in ons"

Dominique Stulens

Charisma

Intussen heeft Dominique Stulens al zo'n duizend mensen in het ijsbaden geïntroduceerd. "Ik durf gerust zeggen dat ik dat in de geest van Wim doe", zegt Stulens. "Wim Hof is een speciale man. Ik ben nooit iemand tegengekomen die zoveel charisma heeft, maar tegelijk zo nederig is en echt heel oprecht zijn ding doet om mensen opnieuw controle te geven. Opnieuw kracht, geloof in zichzelf. Om Level 3 te behalen, moet je die missie van Wim duidelijk in je workshops uitdragen. Het gaat niet over machogedrag: ik durf in dat ijsbad zitten. Het gaat over de intentie erachter, en wat je ermee kunt bereiken. Over de zelfgenezende kracht in ons. Door in een ijsbad te stappen, overwin je zoveel angsten en twijfels, en ga je terug in jezelf én je lichaam geloven. Veel mensen denken dat hun lichaam hen in de steek laat, maar het is het geloof in onszelf dat ons in de steek laat. Een ijsbad geeft je terug zelfvertrouwen, en deblokkeert genezing. Wim heeft dat ook wetenschappelijk bewezen."



"Het doet deugd om reacties te krijgen van mensen die een workshop volgden: mensen met mentale problemen of met auto-immuunziekten die zich beter voelen", somt hij op. "Ouders die een kindje hebben verloren in de laatste dag van hun zwangerschap, hebben het een plaats kunnen geven. Iemand met een zware depressie, voor wie mijn workshop een ommekeer was. Een ijsbad is een metafoor voor alle moeilijkheden in je leven. Niet enkel mentaal, ook fysiek. Je leert rustig te zijn in een stresssituatie, waardoor je beter om kan met stress. Topsporters doen het dan weer om nog meer gefocust te zijn, een hogere weerstand te krijgen."

"Een ijsbad is een metafoor voor alle moeilijkheden in je leven. Niet enkel mentaal, ook fysiek. Je leert rustig te zijn in een stresssituatie, waardoor je beter om kan met stress."

Dominique Stulens

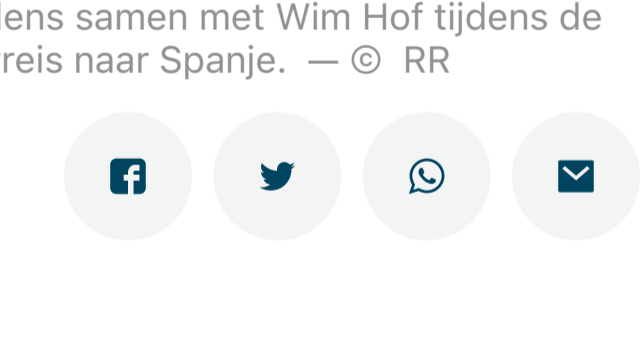
Hollywoodfilm

De aankomende Hollywoodfilm over het leven van Wim Hof bewijst zijn populariteit. "Met Joseph Fiennes van *The Handmaid's Tale* in de rol van Wim Hof", zegt Stulens. "Hij heeft een auto-immuunziekte en is zelf ook geholpen door de Wim Hof-methode. Hij gaat het dus geloofwaardig kunnen vertolken. Na de zelfdoding van zijn vrouw stond Wim Hof er alleen voor met vier jonge kinderen. Door in de kou te gaan, ademhalingsoefeningen te doen en in zichzelf te blijven geloven, is hij uit zijn isolement gekomen. De pers sprong erop, de wetenschap volgde en nu doen miljoenen mensen in de wereld hetzelfde. Zijn vier kinderen zitten trouwens mee in de zaak. Zijn zoon is CEO, en heeft de Wim Hof-methode in de markt gezet. Zijn dochter Isabelle Hof staat aan het hoofd van de WHM Academy. Zij bepaalt dus mee wie Level 3 behaalt. Al zal Wim zijn mening ook wel gevraagd worden. (*lacht*) Ik ben intussen al vier keer mee op reis geweest. Zo leer je hem na een tijdje ook wat persoonlijk kennen."

Meer info: www.wimhofmethod.com of www.dominiquestulens.be



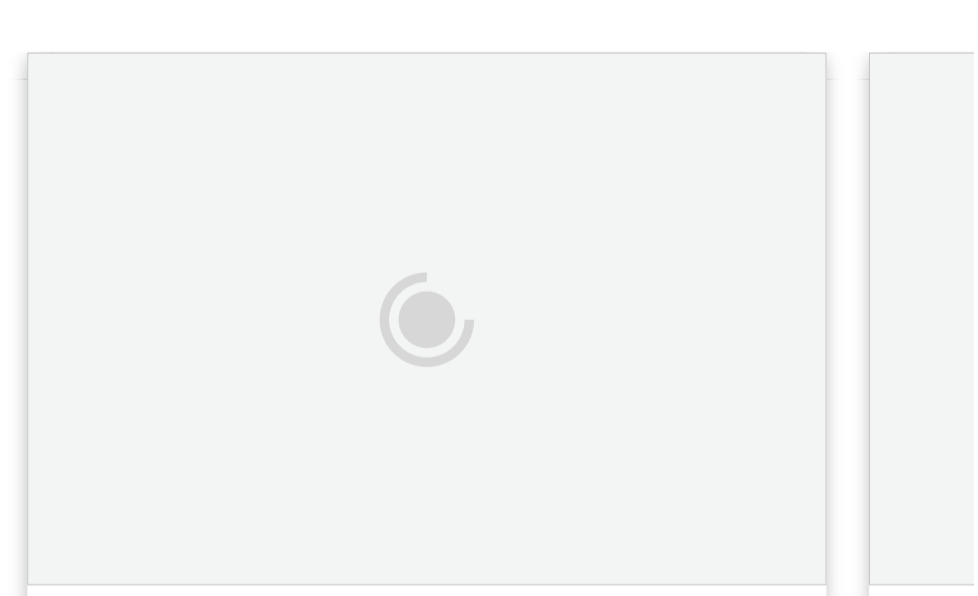
Dominique Stulens samen met Wim Hof tijdens de zomerreis naar Spanje. — © RR



Mis geen enkel nieuws

» [Download onze nieuwsapp](#)

MEEST BEKEKEN VIDEO'S



BILZEN
Riemstenaar gaat naar politie voor rijverbod, maar blijkt al 4 jaar geen rijbewijs te hebben

BILZEN
Bilzenaar wordt gearresteerd na...

WEDSTRIJD.
Win tickets voor HEAR HEAR SUN 14 AUG KENTWEDD. SPEEL MEE >>>

HET GROTE TICKET FESTIVAL
HET BELANG VAN O. LIMBURG

LEES MEER



WIELRENNEN [🔗](#)
Lone Meertens als enige Limburgse in de Tour de France Femmes: "Nog nooit een col..."

BUITENLAND
Du...

MEEST RECENT

JUPLIER PRO LEAGUE
Na de kwalificatie, nu ook een transfer? Antwerp staat dicht bij Drita-winge...

SHOWBIZZ EN CULTUUR
Belgisch model breekt na 8 jaar met Nederlandse oud-voetballer: "Single and..."

CONFERENCE LEAGUE
Anderlecht tegen Estse club Paide Linnameeskond, Antwerp treft Noorse...

WEER
"Vanochtend nog kans op een bui, daarna droog en zonnig"

BUITENLAND [🔗](#)
Russen en Oekraïeners zijn het erover eens: deze gevechten zijn nog maar e...

JOEAT

Wat doet en verdient een glaszetter?

Minder vriendschap op de werkvloer

←