

ÜBER MICH

Atemtechnik und Kampfkunst

Mein Weg vom Unternehmer und Architekten zum vielseitigen Stressmanagement-Coach

*Daniel Ruppert / zertifizierter Wim Hof
Instructor - Level 2*

Ich bin Atem- und Kältetrainer, Kampfkunst- und Meditationslehrer, Team-Builder, Autor und Speaker auf verschiedenen Konferenzen zum Thema „Stress- und Energiemanagement“ mit der Wim Hof Methode in Kombination mit Atembewusstsein und speziellen Mentaltechniken. Meine Leidenschaft für Kung Fu hat mir mehrere Deutsche und Europäische Meisterschaftstitel eingebracht und mich dazu befähigt, als Trainer in China und Deutschland zu arbeiten.

Selbst praktiziert ich seit über 15 Jahren mit großer Leidenschaft die Wim Hof Methode und hat bis heute über 9.000 Personen mit der Methode und ihrer Atmung vertraut gemacht. Ich leite Tagesworkshops, Gruppenkurse, Erfahrungs- und Teamreisen sowie Firmenevents mit den Schwerpunkten: Stressmanagement, Energiemanagement, Live-Performance, Teambuilding und Kreativität.

Seine vielseitigen Erfahrungen als Architekt und Projektleiter, als Kampfsportler, als Atem- und Kältetrainer, Meditationslehre sowie Wim Hof Instructor bilden die Grundlage meiner Arbeit in den Bereichen: Stressmanagement, Arbeitsalltag, Energiemanagement, Teamarbeit, Live-Performance, Burnout und Regeneration. Hier ist ein Schwerpunkt meines Trainings die Integration eines tiefen Atembewusstseins in den Alltag.

Auf Grund seines Werdegangs als Architekt, Projektleiter, Geschäftsführer, Kampfkunst- und Atemtrainer sowie Wim Hof Instructor bringt er sehr viel Erfahrung in den Bereichen: Teamarbeit, Stress im Arbeitsalltag, Energiemanagement, Performance, Burnout und Regeneration mit.

*Mein Weg vom Unternehmer zum
erfolgreichen Stressmanagement-Coach*

„Ich bin Architekt und Projektleiter, war Geschäftsführer und hatte sehr großen Druck und Verantwortung. Dadurch erlitt ich zwei Burnouts.

Auf der Suche nach Regeneration lernte ich die Wim Hof Methode und verschiedene Atemtechniken kennen und wendete diese in meinem Alltag an.

Vor allem durch das bewusste Atemtraining, das Kältetraining und der Meditation konnte ich Stärke, Belastbarkeit und innere Ruhe wieder aufbauen und den täglichen Stress gezielt abbauen.

So konnte ich mit diesen Elementen meine eigene Work-Life-Balance aufbauen. In meiner leidenschaftlichen Arbeit als Architekt, Wim Hof Instructor und Atemtrainer fließen all diese Erfahrungen ein. Ich liebe es Menschen zu unterstützen, sich glücklich, stark und gesund zu fühlen.“

Zertifikate und Auszeichnungen:

- Wim Hof Method Instructor- Level 2
- Atem- und Kältetrainer
- Kampfkunsttrainer und Meditationslehrer
- Deutscher & Vize-Europa Meister in asiatischer Kampfkunst
- Freischaffender Architekt, Projektleiter & Familienvater
- Hobbies: Kampfsport, Eisschwimmen und Eistauchen