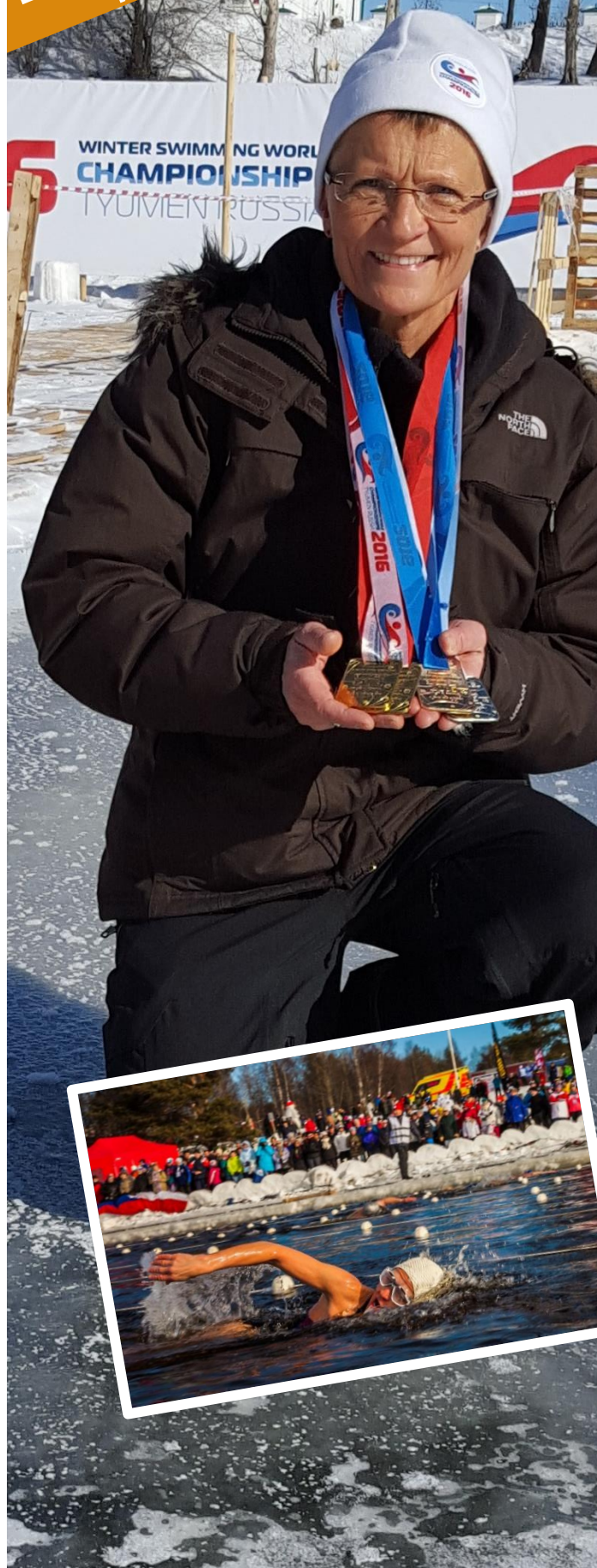


Livsstils- & motivations  
FOREDRAG!



## FRA VINTERBADER TIL VM I SIBIRIEN

### Et spændende foredrag om issvømning og ny trend i Danmark

Med et spændende foredrag forklarer Mette BL Thomsen hvordan man finder på at blive issvømmer. Hvorfor man frivilligt hopper i et bassin hugget ud af isen i en tilfrosset flod i Sibirien, og hvordan man fysisk og mentalt klarer den udfordring. Foredraget handler om at sætte sig mål og nå dem, og er samtidig en rejse ind i sindet og den proces, der sker, når man sætter sig store udfordringer.

Som 52-årig var Mette BL Thomsen den første dansker, der i marts 2014 i Lapland svømmede kongedistancen 450 m til et VM i issvømning. Her vandt hun bronzemedalje i sin aldersgruppe efter kun få måneder som vinterbader.

Til VM i Sibirien 2016 svømmede hun sig til yderligere 5 medaljer i det iskolde vand.

Med arbejdstitlen: Issvømning – Danmarks nye nationalsport! arbejder Mette målrettet på udbredelsen af kendskabet til issvømning i Danmark, og har i 2018 vundet Dansk Svømmeunions pris som Årets Ildsjæl.

Mettes foredrag er en opfordring til at vi alle lytter til hjertet og forfølger vores drømme – uanset hvilke drømme vi har.

*"Vi kender det alle. Vi drømmer med hjertet om "store ting", vi gerne vil opleve og gennemføre – ofte bliver det dog ved drømmen. Det gør det ikke for Mette – Mette gennemfører! Vi blev i den grad "fanget" og inspireret af Mettes energi, humør og ukuelige tro på, at vi som mennesker alle kan, hvad vi vil. Mettes foredrag flyttede noget i os alle. Oplev Mette i foredrag – det kan varmt anbefales"*

*Peter Holmen, Tidl. Direktør, DGI*

### Book foredraget

Kontakt issvømmer, coach og foredragsholder

Mette BL Thomsen på tlf.: 40 37 33 21

mette@iceswimmer.com

Læs om issvømning på [www.iceswimmer.com](http://www.iceswimmer.com)