

# RE-SET PROGRAM

Met krachtige tools jouw lichaam resetten & vitaliseren



**“LIFE STARTS WHEN YOU LEAVE  
THE COMFORTZONE.”**

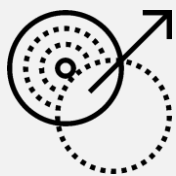
**— WIM HOF**



## RE-SET PROGRAM



Het FULL RE-SET programma draait rond drie pijlers:



Comfortzone verlaten en je zenuwstelsel op een gezonde manier te prikkelen



Weerstand en energie verhogen



Reconnectie met jezelf en groeien als persoon



### WAT DOEN WE IN HET RE-SET PROGRAMMA?

#### Koudeprikkels & ademhaling

We beogen een bewuste activatie van het orthosympatisch zenuwstelsel (voor een fight-or-flight respons te krijgen) met diverse ademhalingstechnieken & koude blootstelling (Cryotub). Dit leidt nadien tot een automatische omschakeling naar parasympatisch zenuwstelsel (relax and recovery respons).

**In mensentaal:** met uitdagende oerprikkels bezorgen we je een stresspiek om nadien in een stressloze toestand te landen.

#### Bewegingstechnieken voor bloodflow en bewegingsvrijheid

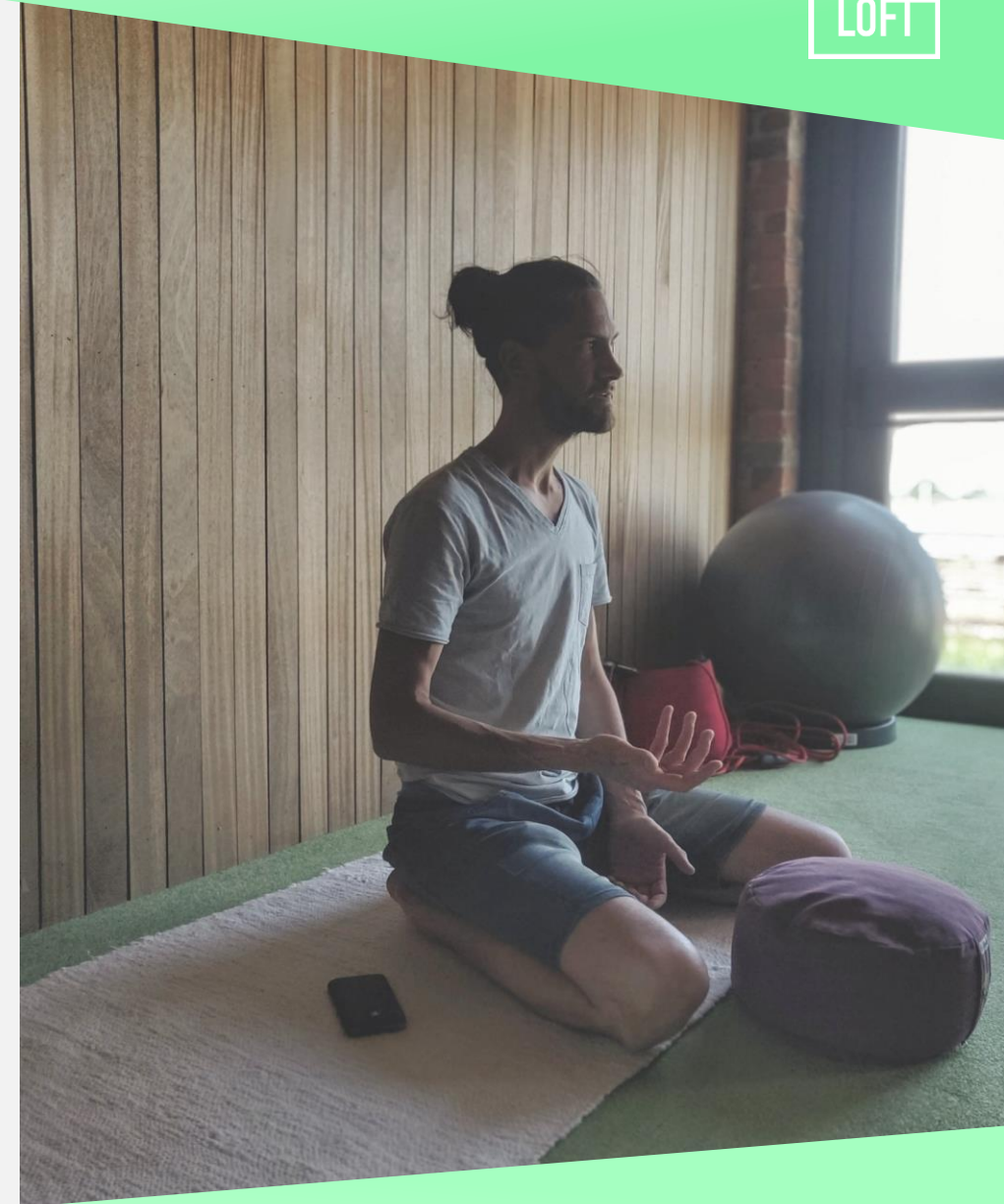
#### Mindset coaching



## MEET YOUR COACH DRIES NUYTTENS

Als gecertificeerd Level 2 instructeur in de Wim Hof Methode (WHM), geef ik vol overgave mijn passie en kennis door aan ieder die hier interesse/nood aan heeft.

Ik ontdekte deze krachtige én eenvoudige methode in 2014 en de bijhorende veranderingen op vlak van gezondheid, mindset, rust, kracht en blijdschap. Niet door jarenlange training, wel door me intens, vol overgave en volledig onder te dompelen in de verschillende technieken en de grenzen van mijn comfortzone te verruimen.



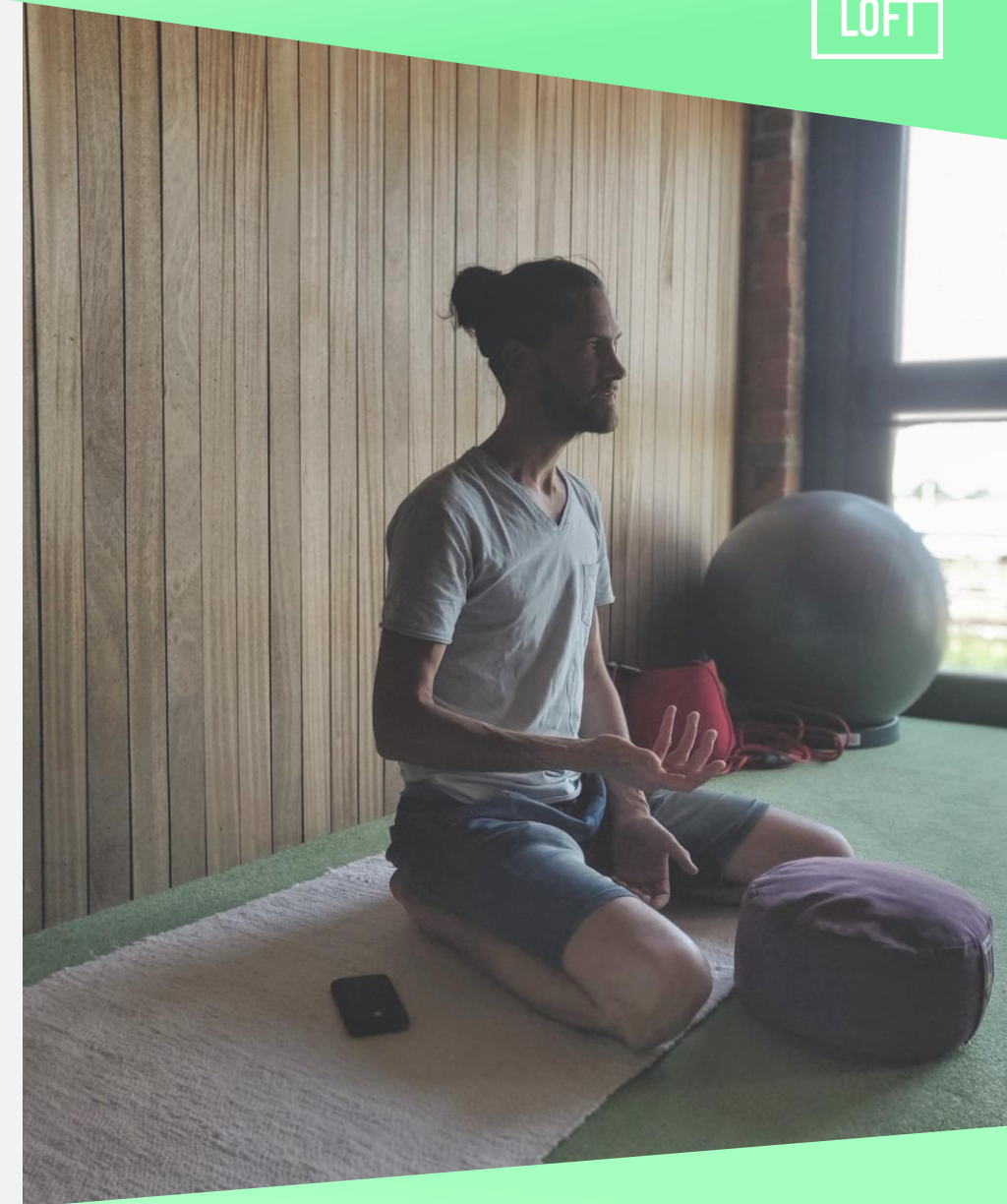


## WAAROM KIEZEN VOOR HET RE-SET PROGRAMMA

Het unieke aan dit RE-SET programma, is dat je in één (opleidings)traject verschillende technieken meekrijgt die meteen inzetbaar zijn in verschillende situaties. Daarbij komt dat ik er nog een aantal heel krachtige technieken aan toe kan voegen: shortcuts om dezelfde voordelen van de WHM te versterken en te ondersteunen.

Ik streef ernaar jou een optimale, unieke, waardevolle BEL(i)EVING te bieden, met als uiteindelijk doel dat je deeltjes ervan kan integreren in je leven.

In elk geval spreken we vooraf telefonisch af om je motivatie te kennen en te zien of dit programma echt is wat je op dit moment nodig hebt.



## DE VOORDELEN VAN RE-SET PROGRAMMA

- Immuunsysteem versterken
- Bewust worden van de ademhaling
- Échte fysiologische stress herkennen
- Dagelijkse stress verminderen (preventief en acuut)
- Jouw lichaam versterken en efficiënter zuurstof opnemen
- Het lichaam en geest uitdagen zonder forceren om mindsetgroei te creëren
- Herstellen van hormonale balans
- Versterken en versoepelen van bloedvaten
- Pijn- en ontstekingsklachten gericht aanpakken



**JOUW LICHAAM  
IN BALANS**

## GEVORDERDEN RE-SET PROGRAMMA

Na het volgen van het RE-SET opleidingsprogramma, blijven er mogelijkheden om op regelmatige basis vervolgsessies te boeken in de **RE-SET SMALLGROUP**.

Elk van deze sessies is voor mensen die de basis van de Wim Hof Methode kennen en al een tijdje toepassen.

Ik richt me op het aanreiken van nieuwe technieken, herhaling van gekende technieken, aanpassen op vragen, maar vooral een diepe reset te creëren, zodat je lichter door het leven gaat en de immuniteit regelmatig een boost geeft.

De data zullen vastliggen (weekends) en we werken in kleine groepjes (4-5 mensen) à 60€ pp



**JOUW LICHAAM  
IN BALANS**



**900 EUR** (incl. BTW) p.p

INDIVIDUEEL

**450 EUR** (incl. BTW) p.p

2 PERSONEN

**400 EUR** (incl. BTW) p.p

3 PERSONEN

**350 EUR** (incl. BTW) p.p

4 OF 5 PERSONEN

## Inbegrepen

- 4 RE-SET sessies in 4 wekentraject
- 90' coaching: breathing, cold, movement, mindset
- Gebruik Cryotub
- Gewaarborgde privacy in de aangepaste karaktervolle studio (muziek, licht)
- De lucht wordt verstuijft met nano-verstuiver van Aromen met bio oliën.
- Warme thee
- Zelfstandige oefeningen & follow-up

## Extra

- 1x Personal Training (try-out)\*

Enkel geldig voor 'INDIVIDUEEL' en '2 PERSONEN'

# COACHING FEE VOOR GEVORDERDEN

GYM  
LOFT

**60 EUR** (incl. BTW) p.p

RE-SET SMALLGROUP

**250 EUR** (incl. BTW) p.p

1 LOSSE SESSIE  
Voor 1 t.e.m. 2 personen

**1000 EUR** (incl. BTW) p.p

10 WEKEN TRAJECT  
1 sessie per 2 weken



**ZIJN ZO'N 'STRESSOREN' GEVAARLIJK?**

...

**ZIT HIER WAT WETENSCHAP ACHTER?**

...



## FAQ

### **WAT NEEM IK MEE IN ZO'N SESSIE?**

- Losse (sport)kledij, je hoeft geen sportschoenen aan te trekken
- Zwembroek of badpak
- 1 Grote handdoek

### **ZIJN ER NOG EXTRA ZAKEN WAAR IK BEST REKENING MEE HOUD?**

Medische aandoeningen

Absolute afraders

Voorzorgmaatregelen ...

## FAQ

### **HOE KOUD IS HET CRYOTUB?**

Het water is koud. Hoe koud is afhankelijk van persoon tot persoon. Ook hier is er sprake van een haalbare graduele afbouw van temperatuur. Het bad kan maximaal tot 3 graden afgekoeld worden. Doorgaans starten we onder de 10 graden.

### **WANNEER KAN ER GEBOEKT WORDEN?**

- Woe-do-vrij tussen 13-16u + 's avonds na 20u
- Weekend

FAQ

**MAG IK RE-SET SKIPPEN ZOMAAR EEN LOSSE SESSIE BOEKEN?**

...



Enjoy leaving the  
comfortzone.



Dries Nuyttens

