

RE-SET PROGRAM

Met krachtige tools jouw lichaam resetten & vitaliseren





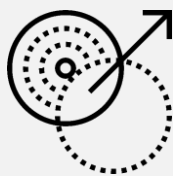
**“LIFE STARTS WHERE
THE COMFORTZONE ENDS”**

— WIM HOF

RE-SET PROGRAM



Het FULL RE-SET programma draait rond drie pijlers:



Comfortzone uitbreiden door het 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?

Ademhaling & koudeprikkel

We beogen een bewuste activatie van ons rust- en herstelsysteem (parasympaticus), door intervaltraining tussen stress- en relaxmodus en leren rust vinden bij extreme fysiologische stressprikkel.

In mensentaal: je leert je bewust worden van stress, hoe je dit snel kan omvormen en rust kan vinden.

Bewegingstechnieken kracht, bloodflow en flexibiliteit

Mindset training



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.

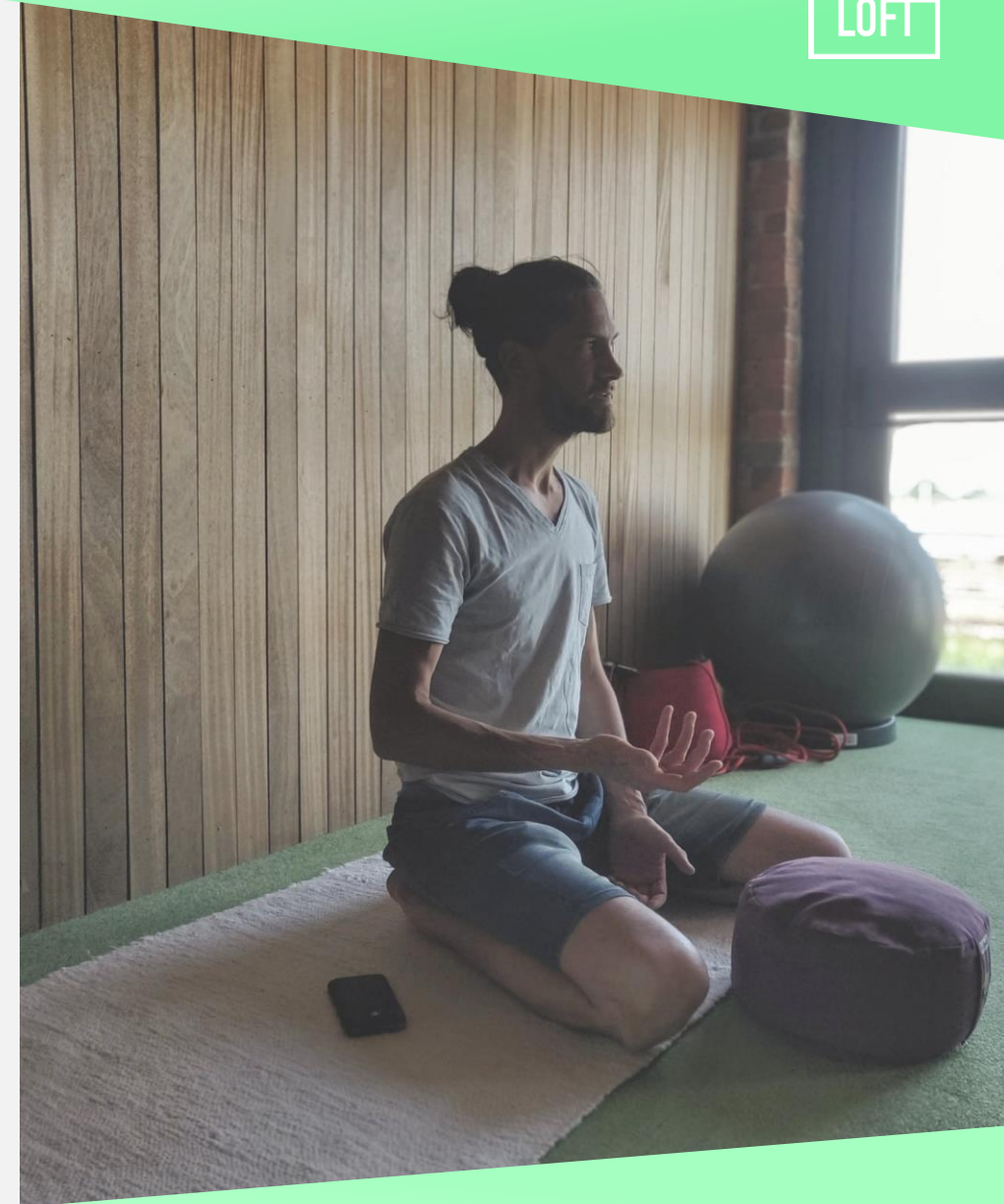


WAAROM KIEZEN VOOR HET RE-SET PROGRAMMA

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 hart en bloedvaten
- Pijn- en ontstekingsklachten gericht aanpakken

A person is seen from behind, rappelling down a thick white rope. They are wearing a black t-shirt, blue jeans, and a climbing harness. Their arms are outstretched to the sides. The background is a dark, craggy rock face.

**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).



COACHING FEE RE-SET PROGRAMMA



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

ÉÉN-OP-ÉÉN

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

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

1 LOSSE SESSIE

Inbegrepen

- 4 RE-SET sessies in 4 wekentraject
- 1 20' coaching: breathing, cold, movement, mindset
- Gebruik Cryotub ijsbad
- Gewaarborgde privacy in de aangepaste karaktervolle studio (muziek, licht)
- De lucht wordt verstuift met nano-verstuiver van Aromen met bio oliën.
- Warme thee
- Zelfstandige oefeningen & follow-up

Extra

- 1x Personal Training sessie in GYMLOFT (try-out)

Offerte op maat

Wenst u zowel personal training als RE-SET?

Wilt u een teambuilding organiseren?

CONTACT



dries@gymloft.be



0485 98 38 46

COACHING FEE VOOR GEVORDERDEN

GYM
LOFT

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

RE-SET SMALLGROUP

200 EUR (incl. BTW) **pp**

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

1800 EUR (incl. BTW) **pp**

5 maand TRAJECT
10 sessies

200 EUR (incl. BTW) **pp**

4x zelfstandige sessie
Geen coaching, wél supervisie bij ijsbad
45' sessie met Noise Canceling Headphone
8 weken geldig



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
- Warme kledij bovenlichaam en warme kousen (nadien)

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

- Contra-indicaties: epilepsie, hartproblemen, zwangerschap.
- Er is geen voorkennis vereist
- Eet niks of een lichte maaltijd net voor een sessie

FAQ

HOE KOUD IS HET CRYOTUB?

Het water is koud. Echter, hoe kouder, hoe groter de voordelen. We gaan voor een korte koudeprikkel (enkele minuten) van minder dan 10 graden.

WANNEER KAN ER GEBOEKT WORDEN?

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



Enjoy leaving the
comfortzone.



Dries Nuytens