



ZOMERREEKS: RE-SET met de WIM HOF METHODE

“Gezonder leven is een proces, geen wedstrijd”

De zomer is de ideale periode om te starten met ijsbaden. Nadien raak je snel weer opgewarmd... Tijdens de zomermaanden zijn de meeste mensen meer ontspannen, voelen zich gelukkiger en misschien lijkt de nood om aan jezelf te werken daardoor meestal laag.

Dan net is het heel waardevol om ballast overboord te gooien, je immuniteit te boosten, je lichaam te zuiveren en je nu reeds voor te bereiden op de winter.

De basis voor een aangename en gezonde winterperiode, leg je in de zomer!

Wat gaan we doen?

3 korte sessies van 1,5u-2u @Gymloft in Kortrijk

- o Ademhalingstechnieken
- o Inzichten in bewust ademen
- o Elke sessie heeft een andere insteek/focus
- o Ijsbad bij elke sessie

Je schrijft je in voor 3 sessies. Deze reeks zal herhaald worden, er zijn meerdere momenten om deze te volgen, dus mis je een sessie, dan pik je in op een ander moment.

Hoe meer inschrijvingen, hoe interessanter om veel sessies te laten starten. We werken in kleine groepjes van 3-6 mensen.

Investering:

215€* bij individuele inschrijving voor 3 sessies.

195€* pp voor 3 sessies als je met 2 inschrijft (je hoeft daarom niet samen elke sessie te doen)
OF als je reeds een WHM workshop volgde in het verleden bij mij.

Volg je liever 1 of meerdere sessies apart? Dat kan aan 75€/sessie
(ex. Btw indien je een factuur wenst)

Aanrader voor:

Iedereen die gemotiveerd is gezonder te leven. Je wil je hart- en bloedvaten gezond houden, je immuniteit verhogen, kracht winnen op fysiek en mentaal vlak, beter slapen, leren (snel) rust vinden,...

Af te raden:

Bij ernstige hartklachten, epilepsie en zwangerschap (uit voorzorg, niet omdat het gevaarlijk is)

Inhoud:

Sessie 1: basistechniek Wim Hof Methode, bewust worden van de ademhaling, invloed op stresssysteem, voordelen voor je hele lichaam/geest, eerste ijsbadervaring

Sessie 2: toepassing van de basistechniek van de WHM om snel aan kracht te winnen en herstel van blessures, ijsbad met focus en extra techniek.

Sessie 3: diepgaande ademhalingsoefening (DMT-powerbreathing) met ontspannen-ZEN-ijsbadervaring

Wat je kan verwachten?

Diepgaande herhaling en verdieping voor mensen die reeds bekend zijn met de WHM.

Diepgaande en waardevolle kennismaking met de wondere wereld van de WHM, waarbij je ontdekt dat er een enorm potentieel in jou zit, dat klaar zit om aangesproken te worden.

Wanneer?

Max. 3 mogelijkheden per week: vrij. om 18u, zat. en zon. om 8u30 (duur 1,5-2u)

Data-mogelijkheden*:

- o Sessie 1: 24-25-26/6; 29-30-31/7; 26-27-28/8
- o Sessie 2: 1-2-3/7; 5-6-7/8; 9-10-11/9
- o Sessie 3: 15-16-17/7; 13-14/8; 16-17-18/9
(*minstens 2 deelnemers/sessie nodig om sessie te laten doorgaan)

Trainer: Dries Nuyttens

Beoefent de WHM sinds 2014, sinds 2017 certified WHM trainer, sinds 2018 level 2 trainer.
Gepassioneerd door ademhaling en shortcuts om gezonder te leven.

INSCHRIJVEN:

driesnuyttens@gmail.com of 0485983846.

Ik doe eerst een korte intake, dus vermeld ook je tel.nr via mail.

"Ontdek jouw comfortzone door uit je comfortzone te gaan"