

RE-SET Sessies : Wim Hof Method (WHM)

Jouw instructeur: Certified WHM instructor dries joris leander nuyttens
Locatie: Gymloft Kortrijk, Engelse Wandeling 2, unit K17 (Pottelbergsite)

"Gezonder leven is een proces, geen wedstrijd"

Reeks van 3 sessies:

#aanrader #diepgang #commitment #impact

Sessie 1: Kennismaking met de *ademhalingstechniek*, verschil ervaren tussen *rust/herstel* en *stress*. Eerste *ijsbad*, met voorbereiding en tips om het maximale uit het ijsbad te halen.

Sessie 2: *Fysieke* sessie met focus op *ademhaling* en *lenigheid/flexibiliteit*. Tweede *ijsbad*, met andere voorbereiding. Meer aandacht in deze sessie voor *mindsettraining*.

Sessie 3: *Zen-sessie*. *Herhaling* van de basistechniek. *Verdiepende ademhalingstechniek* voor gevorderden (DMT-release), met als doel een totale *reset* van je systeem en een bewuste(re) staat van zijn. Ijsbad zonder opwarming, terwijl we in *controle/overgave* en *rust* blijven.

Éénmalige sessie:

Wees je bewust dat de impact van een losse sessie geringer is. Vooral een aanrader als je reeds een tijd bezig bent met het implementeren van de WHM en je er dus bekend mee bent. Je wil je bv. verder verdiepen, laten uitdagen, je bent op zoek naar bijsturing of fine-tuning via een gecertificeerde trainer.

"Elke ervaring is een succes"

Praktische info:

Elke sessie duurt 2,5u

Aantal deelnemers/sessie: 1-5 mensen

Investing in je/jullie zelf: (per sessie of reeks)

1 of 2 mensen:	250€ (1 sessie)/650€ (reeks)
3 mensen:	330€ (1 sessie)/840€ (reeks)
4 mensen:	400€ (1 sessie)/1.020€ (reeks)
5 mensen:	450€ (1 sessie)/1.140€ (reeks)

Inbegrepen: Gymloft exclusief voor ons, ijsbad, warme drank, water, begeleiding met live muziekinstrumenten.

Wanneer?

De sessies worden in overleg vastgelegd.

Tijdens de week: ma-woe-do: start om 13u; vrij: om 13u of vanaf 18u

Tijdens weekend: alles mogelijk :)

Vervolg: Na het volgen van een reeks kun je steeds een (herhalings)sessie meevolgen voor 50€* pp/sessie. (*prijs tot 31/12/2023)

Contra-indicaties: epilepsie, gekende ernstige hartproblemen, gevorderde zwangerschap

Je hoeft verder nog niks te kunnen, ervaring te hebben, sterk of flexibel te zijn. De workshop is toegankelijk voor iedereen...die de trap op geraakt.

Wat breng je mee?

- ✓ draag gemakkelijke (losse) kledij, warm genoeg, vermijd metaal (BH beugel, ritsen)
- ✓ zwemgerief: kleine (om op te staan) en grote handdoek en zwembroek/-short/bikini/badpak
- ✓ warme kledij voor nadien: denk vooral aan warme voeten en bovenlichaam
- ✓ buiten de zomer altijd handig om een fleecedeken mee te nemen.

Ervaar wat de quote: "life starts where the comfortzone ends" kan betekenen voor jou!

Warme groet,

Dries Joris Leander

0485/983846

driesnuyttens@gmail.com