

DEEP RESET

Meer rust. Van binnenuit.

Weerkracht
Voor Balans

MISSCHIEN HERKEN JE DIT...



Je bent moe, maar ontspannen lukt niet.
Je hoofd blijft doorgaan, zelfs als je eindelijk stilzit.

Je merkt spanning in je lijf.
In je kaken.
Je schouders.
Je ademhaling.

Je slaapt, maar wordt niet echt uitgerust wakker.
Je weet dat rust goed voor je zou zijn.
Maar juist dát lukt niet vanzelf.

Sanne

WAAROM DIT GEBEURT

Je lichaam probeert je niet tegen te werken. Soms raakt je lichaam gewend aan alert zijn.

Doorgaan.
Oplossen.
Aan staan.

Dan voelt spanning normaal.
En rust juist onwennig.
Niet omdat je iets verkeerd doet.
Maar omdat je lichaam heeft geleerd om alert te blijven.

Het goede nieuws?
Dat patroon is trainbaar.



WAAROM DEZE BEGELEIDING?

Misschien weet je eigenlijk best wat je nodig hebt.

Meer rust.

Minder schermtijd.

Beter slapen.

En toch blijf je in hetzelfde patroon belanden.

Niet omdat je faalt, maar omdat patronen zich niet met inzicht alleen veranderen. Daarom draait Deep Reset niet alleen om ontspannen.

Maar om herhaling, begeleiding en integratie.



WAT IS DEEP RESET

Deep Reset is meer dan een ontspanssessie.

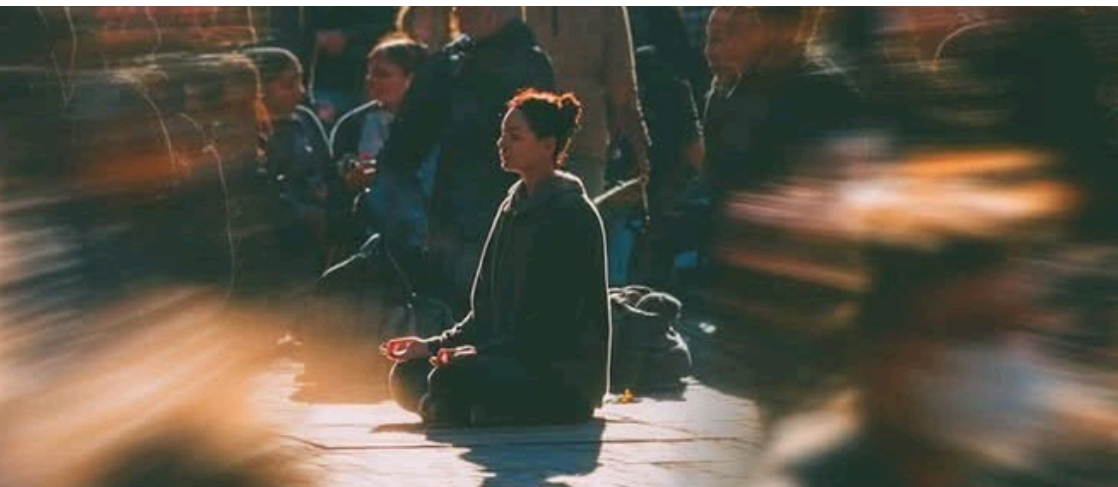
Het is een persoonlijk traject voor mensen die niet alleen willen ontspannen, maar willen leren hoe rust weer onderdeel wordt van hun dagelijks leven.

We combineren:

- persoonlijke begeleiding
- diepe ontspanning / Yoga Nidra
- praktische tools voor thuis
- ondersteuning via app
- regelmatige check-ins

Zodat ontspanning niet alleen iets is wat je ervaart.
Maar iets wat je leert integreren.

Wat aangeleerd is, kan ook weer veranderen.



HOE WERKT DEEP RESET?

1. Persoonlijke check-in

We brengen samen in kaart waar jij nu staat.

2. Jouw plan

Een persoonlijk plan dat past bij jouw leven en behoeften.

3. Thuis aan de slag

Met praktische tools en begeleiding.

4. Check-in momenten

We kijken samen hoe het gaat en sturen bij.

5. Diepe ontspanning

Tijdens onze sessies ervaar je diepe rust via Yoga Nidra en ontspanning.



WAT LEVERT HET OP?



Veel deelnemers merken:

- ✓ meer rust in hoofd en lijf
- ✓ betere slaap
- ✓ minder spanning en onrust
- ✓ sneller signalen herkennen
- ✓ meer energie en focus
- ✓ praktische tools die blijven

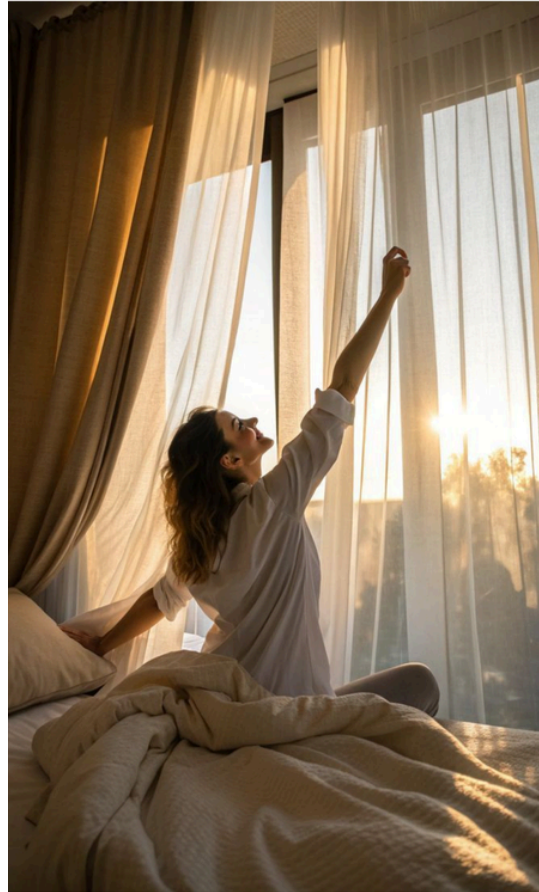
Deep Reset is geen quick fix, maar een investering in hoe jij met stress, spanning en herstel omgaat.

VOOR WIE IS DEEP RESET

Voor wie:

- veel 'aan' staat
- moeilijk ontspant
- spanning in het lichaam vasthoudt
- slecht herstelt van drukte
- behoefte heeft aan persoonlijke begeleiding
- bewuster wil leren omgaan met stress en herstel

Deep Reset kan ondersteunend zijn bij stress, overprikkeling, spanning, slecht herstel, kaakspanning of in levensfasen waarin je lichaam extra zachtheid vraagt, zoals zwangerschap of de periode daarna.





VOELT HET TIJD VOOR EEN DEEP RESET

*Plan een gratis kennismaking. Dan kijken we samen
wat jij nodig hebt.*

Veerkracht voor Balans

0619144875

svtoer@hotmail.com

@sannevantoer