

Hack Your Nutrition

Level 2

www.joeprovers.nl

Level 2

Een cursus voor de grootste afwijkers van het moment

Een driedaagse cursus

Drie volle cursusedagen in Rosmalen waarin eten wordt verzorgd, leskrijgt van mijn favoriete experts en de nieuwste kennis en biohackskills eigen kunt maken

Aandacht voor lichaam, geest en de natuur

De mens heeft jarenlang in harmonie geleefd met **moeder natuur**. Wij combineren de mooiste facetten van moeder natuur om lichaam en geest te optimaliseren.

Drie verschillende ervaringen

Theorie is mooi, maar als je in de praktijk niet weet hoe het werkt dan heb je er niks aan. Wij koppelen theorie aan praktijkervaringen

Let's go

De tweede editie van Level 2 vindt plaats op 21, 22 en 23 september 2023 bij het Werk Atleet kantoor in Rosmalen.

Adres: Berlicumseweg 8H

21 september

Thema van de dag: anatomie, adem en mondgezondheid

22 september

Thema van de dag: hormoonwerking, microdosing, darmoptimalisatie

23 september

Thema van de dag: slaapoptimalisatie, hersengolven, circadiaans ritme

Ervaringen

Iedere dag combineren we theorie met praktijk. Op iedere dag krijg je een onvergetelijke ervaring in een veilige setting onder begeleiding van de hoofdcoach.

Dag 1

We trainen CO2 tolerantie, hypoxia, hypercapnia én je krijgt een volledige ademsessie zoals Jeroen en Mignon dat tijdens onze retreats verzorgen. Ik kan je niet genoeg vertellen hoe onwijs gaaf deze ervaring gaat zijn.

Dag 2

Op deze dag is de ervaring nét wat anders. We gaan samen een ijsbad in om stress te ervaren in een veilige setting.

Dag 3

Op deze dag gaan we ervaren welke meditatie & reflectie methodes je kunnen helpen in het optimaliseren van de nachtrust.

Onze missie

Nederland en België de twee
welvarendste landen maken op het
gebied van gezondheid en vitaliteit

Digitaal
Level 1

Live op locatie
Level 2

Coming in 2024
Level 3

What's next?

Voor wie?



Afwijkers

Je wil zo jong mogelijk dood
gaan op een zo oud mogelijke
leeftijd



Biohacker

Je wil graag leren hoe je eigen
lichaam werkt en dat optimaliseren
op iedere mogelijke manier



Natuur

Je gelooft in de helende
krachten van moeder
natuur

Kosten

€935,- incl. btw

Inclusief alle ervaringen

Inclusief eten & drinken

Details

21 september van 08:30 - 17:30

22 september van 08:30 - 17:30

23 september van 08:30 - 19:30

Locatie: Berlicumseweg 8H in
Rosmalen

Meet the Team



Joep Rovers
Leefstijlexpert



Jeroen Bouman
Beweging & ademspecialist



Mignon Kruithof
Mindful Monnik



Keanu Chin
Orthomoleculair Slaapcoach



Contact Us

 hello@joerovers.nl

 www.joerovers.nl