



Werk Atleet Coach

Level 3



Level 3

**Een cursus voor de grootste
gezondheidsafwijkers van
het moment**

Een vierdaagse cursus

Vier volle cursusedagen op een prachtig, door natuur omringd, landgoed in Lage Vuursche waarin je les krijgt van o.a. een huisarts, topsport fysiotherapeut, kruidengeleerde en uiteraard verschillende bekende experts van team Werk Atleet uit level 1 en level 2.

Inclusief verblijf (3 overnachtingen) op het landgoed, healthy food & drinks (alle dagen) en HEEL VEEL toffe ervaringen.

Aandacht voor geest én lichaam

De mens heeft langer wel dan niet in harmonie geleefd met moeder natuur. Echter raken we de afgelopen tientallen jaren steeds verder verwijderd van de basis. In deze cursus combineren we de mooiste facetten van moeder natuur met de nieuwste kennis om lichaam en geest te optimaliseren.

Zelf ervaren

Theoretische kennis is essentieel, maar als je in de praktijk niet weet hoe het werkt wordt een boodschap uitdragen erg moeilijk. Iedere cursusedag is daarom gevuld met meerdere ervaringen zodat jij na deze opleiding praktijkervaring hebt en écht weet waar je het over hebt.



Voor Wie?

Afwijker

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

Biohacker

Je wil graag leren hoe het lichaam werkt en dat optimaliseren door de krachten van moeder natuur te combineren met de nieuwste wetenschappelijke inzichten

Inspirator

Je wil de opgedane theoretische inzichten in de praktijk brengen en anderen hiermee inspireren, om hen te helpen gezondheid te optimaliseren en het mooiste leven te leven



Dag 1

Trainers



Drs. Loes

Huisarts



Keanu

Orthomoleculair slaapcoach



Joep

Leefstijl expert



Dag 1

Do 7 november

08:00u Ontvangst op locatie

09:00u Opening WAC L3

09:15u Start ochtendprogramma

12:30u Lunch

13:30u Start middagprogramma

17:00u Temperatuur training

18:30u Diner

20:00u Calming meditation (extra)

Cel opbouw, mitochondriale gezondheid en bioritme

Op de eerste dag word je meegenomen door de basis van optimale gezondheid.

In het ochtend begeleidt niemand minder dan Huisarts Drs. Loes je in de wereld van lichaamscellen en mitochondriale gezondheid. Leren hoe en waaruit het lichaam is opgebouwd, hoe energiefabriekjes in de cellen werken en hoe dit te optimaliseren voor een leven vol energie.

In de middag neemt orthomoleculair slaapcoach Keanu je mee op een reis door de innerlijke werking van onze natuurlijke interne klok. Begrijp waarom deze klok zo cruciaal is voor een optimaal gezond leven en hoe je deze kunt afstemmen op jouw levensritme.

Als ervaring kun je jezelf voorbereiden op een unieke temperatuurtraining, waarbij je jezelf uitdaagt in zowel ijzige kou als verzengende hitte. Ontdek hoe deze stressprikkel je lichaam en geest kunnen versterken. Stap buiten je comfortzone voor een ervaring die je zal bijblijven.

De eerste dag kun je rustig eindigen met een ontspannende begeleide meditatie van Mignon "Mims", de perfecte voorbereiding op een diepe en herstellende nachtrust. Uiteraard ben je vrij om je avond anders (naar wens) in te vullen.

Op deze cursusdag wordt lunch, diner en snacks verzorgd. 100% Werk Atleet-proof.



Dag 2

Trainers



Brian

Topsport fysiotherapeut



Jeroen

Adem- en bewegingsspecialist



Dag 2

Vr 8 november

07:00u Workout (extra)

08:30u Breaking the fast

09:30u Start ochtendprogramma

12:30u Lunch

13:30u Start middagprogramma

17:00u Tension release

18:30u Diner

20:00u Down regulation breathwork (extra)

Anatomie & fysiologie, fascia en voetgezondheid

Ready voor een dag vol leren over en ervaren van het geweldige thema “beweging”?

We beginnen de ochtend met een energieke workout om de tweede dag actief te starten. Vervolgens duik je dieper in de anatomie en fysiologie van het menselijk lichaam met topsport fysiotherapeut Brian, een expert met een indrukwekkende achtergrond in professioneel basketbal en het begeleiden van Olympische atleten en de hockeydames van Den Bosch naar hun beste sportprestaties.

Ook leer je van adem- en bewegingsspecialist Jeroen alles over hoe functioneel ademen je prestaties kan verbeteren, je herstel kan versnellen en je leven kan verrijken met onuitputtelijke energie.

Onder begeleiding van beide trainers ontdek je het fascinerende fascia netwerk, een essentieel systeem in ons lichaam, en ontvang je praktische tools en oefeningen om een stevige basis te leggen voor een veerkrachtig lichaam, beginnend bij je voeten.

Als ervaring van de dag leer je hoe je zelf spanning in je lichaam kunt verminderen tijdens een tension-release sessie. Na het diner ben je uitgenodigd om tot rust te komen en jezelf te resetten voor een ontspannende nachtrust d.m.v. down regulation breathwork.

Op deze cursusdag wordt ontbijt, lunch, diner en snacks verzorgd. 100% Werk Atleet-proof.



Dag 3

Trainers



Mart

Mushroom magician



Mignon

Mindfulness guru



Dag 3

Za 9 november

07:00u Icebath & flow movements (extra)

08:30u Breaking the fast

09:30u Start ochtendprogramma

12:30u Guided ceremony

19:00u Diner

20:00u Campfire gathering (extra)

Inner work & guided ceremony

Op de derde dag mag je jezelf klaarmaken voor een betoverende dag vol diepgaande ervaringen en verbinding met zowel jezelf als anderen.

In de ochtend ben je uitgenodigd om de dag te kickstarten door een koude prikkel gecombineerd met vloeiende bewegingen die je in een flow brengen.

Vervolgens staat de dag in het teken van de magische wereld van paddenstoelen en een begeleide ceremonie, geleid door de inmiddels bekende (uit WAC L2) mushroom magician Mart. Laat je onderdompelen in deze helende krachten in combinatie met soundhealing, en ontdek de transformerende energie die deze natuurlijke bron te bieden heeft.

Voorafgaand aan de ceremonie creëren we samen een veilige ruimte onder begeleiding van Mims, waarbij de nadruk ligt op verbinden met jezelf om vervolgens dieper te kunnen verbinden met anderen om je heen. We geloven dat ware hulp en begeleiding begint bij zelfkennis en authenticiteit, en daarom is het essentieel om je eigen innerlijke wereld te verkennen en te begrijpen voordat je anderen kunt bijstaan op hun pad van groei.

Na de ceremonie is er ruimte om alles wat je hebt ervaren te laten landen. Sluit de dag af met een gezamenlijk diner gevolgd door een campfire gathering, waar we met muziek en warmte de verbondenheid van deze dag vieren en koesteren.

Op deze cursusdag wordt ontbijt, lunch, diner en snacks verzorgd. 100% Werk Atleet-proof.



Dag 4

Trainers



Walae

Kruidengeleerde



Joep

Leefstijl expert



Mignon

Mindfulness guru



Dag 4

Zo 10 november

07:00u Workout (extra)

08:30u Breaking the fast

09:30u Start ochtendprogramma

13:30u Lunch

14:30u Start middagprogramma

19:00u Diner

20:00u Afsluiting

Speaking in public, medicinale kruidengeneeskunde en hunter & gatherer style food preparations

De laatste dag staat vooral in het teken van zelf aan de slag gaan.

Begin de dag met een energieke workout om je lichaam en geest te activeren voor een dag vol inspiratie. In de ochtend word je uitgedaagd om (een deel van) de opgedane kennis uit de Werk Atleet Coach opleidingen in duo's aan de rest van de groep te presenteren. Een uitstekende kans om te werken aan je presentatie skills en waardevolle feedback te ontvangen van onze ervaren trainers.

Laat je in de middag meevoeren door kruidengeleerde Walae in de fascinerende wereld van kruiden en hun geneeskrachtige eigenschappen. Ontdek waarom deze natuurlijke producten al eeuwenlang worden gezien als medicijnen op verschillende plekken ter wereld. Als kers op de taart zul je zelf je eigen 100% pure tinctuur maken op basis van kruiden, een unieke ervaring die je niet mag missen.

Sluit deze onvergetelijke dag en opleiding af met een speciaal diner dat we als groep samen hebben bereid, helemaal in de stijl van hunter and gatherer. Kom samen en vier de kracht van kennis, samenwerking en natuurlijke genezing tijdens deze laatste dag.

Op deze cursusdag wordt ontbijt, lunch, diner en snacks verzorgd. 100% Werk Atleet-proof.



Praktische info

Investering

€2595,00 incl. btw

Vier volle cursusedagen, inclusief:

- 3 overnachtingen op Landgoed CODE49
- 3 dagen ontbijt & 4 dagen lunch en diner
- Alle ervaringen en extra's

Locatie

Landgoed CODE49

Vuurse Steeg 1, 3749 AN Lage Vuursche

Tijden

Dag 1 08:00-19:30u

Dag 2 08:30-19:30u

Dag 3 08:30-19:30u

Dag 4 08:30-20:00u



Contact us

www.wa-academy.nl
keanu@werkatele.nl

