

Antwerp Rehab&Training
& Superhero presenteren:

"BOOST YOUR ENERGY"

↻ **RESET-WEEK**

Een succesvol, uitdagend
en duurzaam programma,
gebaseerd op wetenschap
en praktijk

Texel - NL

10/11/24 - 14/11/24



SUPERHERO[®]
Health, Performance & Mindset coaching





WAT WE DOEN

Acute stressprikkel als vaccin voor de schadelijke effecten van het moderne leven.

We gaan gecontroleerd stress aanbieden aan het lichaam (d.m.v. hormetische prikkels) waardoor onze werkingsmechanismen in het lichaam en ons brein terug flexibel gaan worden.

Zo gaan we beter presteren onder onze dagelijkse porties van stress.



"IF IT
DOESN'T
CHALLENGE
YOU,

IT WON'T
CHANGE
YOU

- Fred DeVito -



kortdurende **koude**
(ijsbaden)



kortdurende **warmteprikkels**
(sauna en HIIT)



rewilding
(wandelingen in de natuur)



ademhalingsoefeningen
met therapeutische werking:
■ hypoxie (lage O₂-therapie)
■ hypocapnie
■ hypercapnie (CO₂-therapie)



**Wat is intermittent fasting
en intermittent drinking**
+ het hoe en waarom ervan?



meditatie en relaxatie



biohacks



gedrag patronen
(kennis over het brein
en het onderbewustzijn)



+ nog veel meer verrassingen!



WAT BELOVEN WE?

Praktijk, wetenschap & ontspanning
Daar gaan we voor, een unieke
ervaring opdoen, jezelf herontdekken!
De verbinding & sociale interactie staat
centraal tijdens deze week.

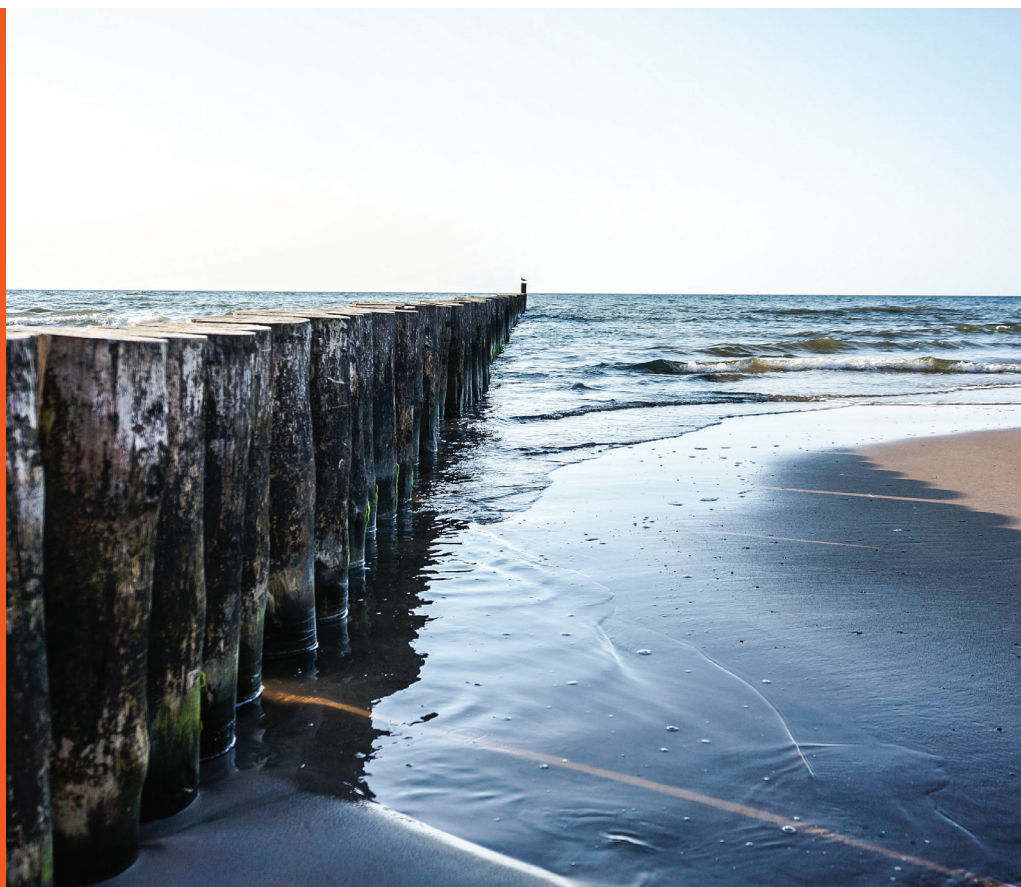
We willen jullie op een aangename
manier gezonde stress aanbieden en
hiermee leren omgaan.

Er is ruimte voor individuele
ontplooiing, vragen, tijd voor jezelf, ...
Kortom, een moment voor jou alleen
om te herbronnen.

De belofte dat je na deze paar dagen
terug een beetje mens (homo sapiens)
bent geworden, sterker, weerbaarder
en flexibeler dan voordien!

De belofte dat je de opgedane
ervaringen en kennis verder kan zetten
in je dagdagelijkse leven met resultaat
gegarandeerd.

Een onvergetelijke ervaring die nog
lang zal doorwerken in lichaam en
geest.

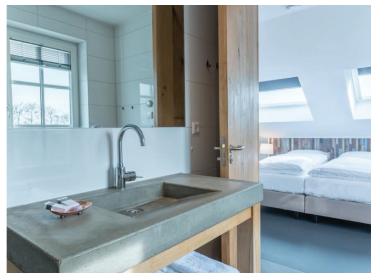
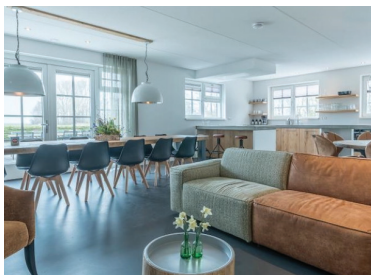




#BOOSTYOURENERGY - RESET WEEK

DE LOCATIE

“Nieuw leven Texel”, Europa’s meest ecologische vakantiewoning, is gelegen op een mooi terrein met adembenemend uitzicht over het Texelse landschap. De gehele villa bestaat uit 24 luxe slaapkamers met ieder een eigen douche en sanitair. Daarnaast geniet u onder andere van een landelijke leefkeuken, een royale woonkamer met gezellige openhaard/houtkachel en een diepe tuin met schitterende zwembijver.

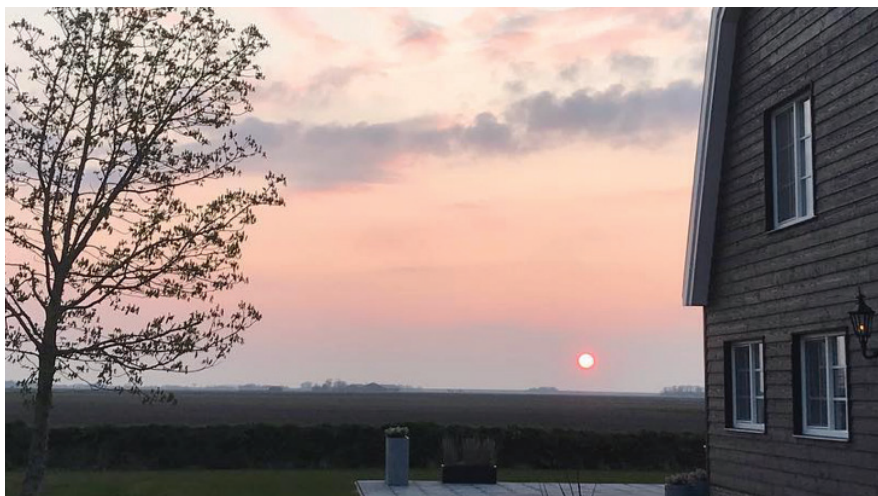


Aankomst

maandag 10 november 2025 om 18 u.

Vertrek

vrijdag 14 november 2025 om 9u.



##**BOOST**YOURENERGY - **RESET WEEK**

INBEGREPEN IN DE PRIJS

- ✓ 4 overnachtingen in ons duurzaam luxe arrangement *"Nieuw Leven Texel"*
- ✓ Alle -gezonde, voedzame en heerlijke- maaltijden verzorgd door topcatering van 2 privé chefs ter plaatse.
- ✓ Een volwaardig uniek en uitdagend programma (fysiek & mentaal) gebaseerd op wetenschap en praktijk
- ✓ Alle activiteiten (ijsbaden, sauna sessies , fysieke trainingen, workshops met gastsprekers , meditaties , biohacks, ...)
- ✓ 1 massage door onze ART therapeuten ter plaatse
- ✓ 24/24 begeleiding door professionele coaches

Let's do this! >>>

SCHRIJF JE NU IN op onze unieke **"RESET-WEEK"**

@ Texel NL

10/11/25 - 14/11/25

✉ info@wecreatesuperheroes.be



+32 470 01 00 99

Prijs per persoon **2592 EUR excl. BTW**