



Wil jij graag weer energiek en uitgerust wakker worden?

Ik ga je helpen om beter te slapen!

Grip op je slaap in twaalf weken. Dit wordt je programma:

- ☆ Je start het 12-weken programma met een **persoonlijke slaapanalyse en meting** met je slaapcoach (in opleiding*).
- ☆ Daarna volg je **drie groepsbijeenkomsten**, een **online training** t.w.v. 99,- en je hebt een aantal **coachgesprekken**.
- ☆ Je ontvangt **8,5 uur begeleiding van je slaapcoach**, tussendoor worden ook je **resultaten gemeten**. Je gaat **praktisch aan de slag** met oefeningen in de **slaapgids** (t.w.v. 19,99). En na afloop kan je alle theorie nog eens rustig thuis nalezen.
- ☆ Kosten van dit **EENMALIG AANBOD: € 99,-**. Normaal: € 495,- **
- ☆ **De groepsgrootte is maximaal vier deelnemers.**
Wil je liever **Individuele coaching**? Laat het gerust weten.

☆ **Startdatum Apeldoorn: maandag 10 maart 2025**

☆ **Startdatum Brummen: vrijdag 4 april 2025**

☆ **Wil je meer informatie of aanmelden: Scan de QR code**

*onder supervisie van Alies Coster, psycholoog, Msc, slaapexpert, oprichter en eigenaar van Slaap Opleiding Nederland.

** Betaling in termijnen is mogelijk: € 50,- bij aanmelding en 2x € 25,- in overleg.

Lukt het je maar niet om de slaap te vatten?

Word je 's nachts vaak wakker en kom je daarna moeilijk in slaap?

Word je wakker voordat de wekker gaat en kan je dan niet meer in slaap komen?

Voel je je overdag lusteloos of moe en heb je zin in eten?

Maak je je zorgen over je slaapprobleem?

Meld je aan voor dit eenmalige aanbod en...
Krijg grip op je slaap

Ga naar de website



Jolanda Schut

*Leefstijlcoach,
CSR stress&burn-out coach,
slaapcoach i.o*

06-301 931 08