



Informatie 1-1 ademssessie

Hi lieve jij,

Wat fijn dat je binnenkort komt voor een 1-1 ademssessie! Ik kijk er naar uit om je te ontmoeten. In dit document staat alle belangrijke informatie op een rijtje. Verder mag je het allemaal rustig op je af laten komen en hoef je niks voor te bereiden.

Locatie & duur

- De sessie vindt live plaats in Utrecht bij het Holos Huis op Nachtegaalstraat 31
- De locatie is goed bereikbaar met de auto of het OV. Aan de zijkant van het Holos Huis is er parkeergelegenheid. Voor de routeplanner kun je Schoolstraat 40 (3581 PW Utrecht) invullen, dan leidt de routeplanner je naar de juiste kant van het pand.
- De sessie duurt 2.5 – 3 uur. Het is fijn om daarna tijd vrij te houden zodat je rustig kan landen van de sessie.

Voor de sessie

- Draag comfortabele kleding dat niet knelt. Het kan fijn zijn laagje te dragen en warme sokken mee te nemen als je het snel koud krijgt.
- Neem een boekje en een pen mee om te kunnen schrijven als je dat fijn vindt.
- Het is aan te raden om het drinken van koffie of andere cafeïne houdende dranken te beperken voor de sessie.
- Eet niet te veel/te zwaar voor de sessie. Het is aan te raden om 1.5 uur voor de sessie voor het laatst te eten.
- Zorg dat je minsten 24 voor de sessie geen alcohol of drugs hebt genuttigd.

Na de sessie

- Neem voldoende tijd om te landen na de sessie. De ene sessie kan intenser zijn dan de ander.
- De dag na de sessie check ik bij je in via Signal hoe het met je gaat. Je mag na de sessie ook altijd via Signal naar mij uitreiken. Stuur me voor de sessie even een berichtje naar +31613573915 zodat we elkaar kunnen bereiken.