



## Jaartraject “Oorzaken van Gezondheid”

Het Jaartraject “Oorzaken van gezondheid” is een zeer uitgebreide kennismaking met de link tussen leefstijl en gezondheid. In deze tiendaagse cursus maak je kennis met diverse orgaansystemen in het lichaam en de manier waarop deze systemen samenwerken. We kijken naar de verschillende leefstijlgebieden en de manieren waarop deze gebieden invloed uitoefenen op je gezondheid. Daarnaast ontwikkel je een zienswijze die je in staat stelt leefstijlveranderingen op een praktische en duurzame manier in je eigen leven vorm te geven.

### Voor wie

Voor iedereen die meer wil weten over de invloed van leefstijl op gezondheid en er daadwerkelijk mee aan de slag wil gaan.

Voor iedereen die fysieke of mentale klachten ervaart en daar graag zélf invloed op zou hebben.

Dit jaartraject is met name heel geschikt voor mensen die de ééndaagse cursus “Salutogenese, oorzaken van gezondheid” reeds hebben gevolgd.

Door een gestructureerde opbouw, duidelijke uitleg en diverse werkvormen is het traject geschikt voor zowel mensen die zich al wat meer verdiept hebben in gezondheid als voor “beginners” op dit gebied. Door middel van extra digitale achtergrondinformatie kan ieder op zijn eigen niveau verdieping aanbrengen in de lesstof.

### Inhoud van het traject

De focus van dit traject ligt vooral op het voor jezelf vormgeven aan een gezonde leefstijl.

Onderwerpen die aan bod zullen komen:

- gedragsverandering
- genetica, werking van het gevaar-systeem en het afweersysteem
- lichaamsbarrières, darmen en het microbioom
- voeding
- beweging
- psycho-sociale stress
- bioritme
- passie/ de zin van het leven
- natuur (zonlicht, bodemleven,temperatuur, plantstoffen etc)
- integratie

Wat dit jaartraject bijzonder maakt is dat je met een nieuwe blik gaat kijken naar je lichaam, je gezondheid en de rol die jouw leefstijl daarin speelt. Door het begrijpen van de onderliggende mechanismen word je in staat gesteld nieuwe keuzes te maken in je eigen leven. Daarnaast gaan we natuurlijk ook praktisch aan de slag.

Het jaartraject is nadrukkelijk geen vervanging voor een medisch consult, maar biedt je de handvatten om zélf aan de slag te gaan met de eventuele klachten die je ervaart. Indien noodzakelijk zal er overleg plaatsvinden met je huisarts of specialist, bijvoorbeeld wanneer er sprake zou zijn van medicatie-aanpassingen of medische risico's.

### **Waar**

Het Jaartraject "Oorzaken van gezondheid" zal voornamelijk plaatsvinden in Maastricht. Enkele cursusdagen zullen op andere locaties in de omgeving worden gehouden. Meer informatie over de exacte locaties volgt.

### **Wanneer**

De cursusdagen zijn:

2017: 2 en 3 september, 7 oktober en 11 november

2018: 20 januari, 3 maart, 7 april, 26 mei, 30 juni en 1 juli.

Tijdens het beginweekend en eindweekend is er ook een avondprogramma. Overige dagen zijn van 10:00-17:00u. Lunch is steeds op basis van "potluck": ieder neemt wat mee om samen te delen.

### **Kosten**

De kosten van het jaartraject bedragen 950 euro. Dit is inclusief cursusmateriaal, koffie/thee en heel veel kennis en inspiratie voor een gezondere leefstijl.

### **Meer informatie en aanmelden**

Voor meer informatie en aanmelden kun je mailen naar [info@praktijksalutogenese.nl](mailto:info@praktijksalutogenese.nl). Houd rekening met een beperkt aantal plaatsen.

