



## Jaartraject “Salutogenese, oorzaken van gezondheid” 2019/2020 Utrecht

Het Jaartraject “Salutogenese, 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 in het bijzonder bedoeld voor mensen die de ééndaagse cursus “Salutogenese, oorzaken van gezondheid” al hebben gevolgd.

Door een gestructureerde opbouw, duidelijke uitleg en diverse werkvormen is het Jaartraject 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.

*Voor zorgprofessionals die meer handvatten willen om de gezondheid van hun patiënten te stimuleren, is er het Jaartraject “Oorzaken van gezondheid voor zorgprofessionals”.*

### **Inhoud van het Jaartraject**

De focus van het Jaartraject ligt vooral op het voor jezelf vorm geven aan een gezonde leefstijl.

Onderwerpen die aan bod zullen komen zijn:

- 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 het je met een nieuwe blik laat 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.

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 zal plaatsvinden bij het Emmacentrum, gelegen aan de Cremerstraat 245/247 in Utrecht.

### **Wanneer**

Het Jaartraject in Utrecht zal met name op donderdagen plaatsvinden. Tijdens de begin- en eind-tweedaagse gaat het om een donderdag en een vrijdag (geen overnachting).

De cursusdagen zijn:

2019: do. en vrij. 9 en 10 mei, do. 20 juni, do. 29 aug, do. 24 okt, do. 21 nov

2020: do. 23 jan, do. 12 maart, do. en vrij. 23 en 24 april

Op 9 mei en 23 april is er ook een avondprogramma tot ongeveer 20:30u. 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.

