

CURSUS SHINRIN-YOKU

(de kunst van het bosbaden),
vanuit de Salutogenese.

In 2020 vindt de cursus plaats op

vrijdag 17 januari (10-12u)
vrijdag 7 februari (10-12u)
vrijdag 14 februari (10-12u)
vrijdag 6 maart (10-12u,
vervolgens afsluitende lunch)



Een verblijf in de natuurlijke omgeving beïnvloedt ons lichaam op veel verschillende manieren. Wil je meer kennis opdoen over het effect van de natuur op lichaam en geest en ervaren wat het met je doet? Wil je handvatten aangereikt krijgen om ook andere mensen te kunnen begeleiden bij een helend verblijf in de natuur, bijvoorbeeld om je behandelrepertoire als zorgprofessional/coach uit te breiden?

In 4 sessies gaan we het bos in rond Maastricht en vertel ik je op welke manieren de natuur ons lichaam en onze geest beïnvloedt. Aan bod komen onder andere het stress-systeem, aandacht en fascinatie, hersengolven, het afweersysteem, cognitie, plantstoffen en symbolen. En natuurlijk gaan we het ook allemaal ervaren!

De cursus zal steeds buiten plaatsvinden. Alleen bij noodweer zal een cursus-sessie niet doorgaan. Na het afronden van de cursus ontvangt men een certificaat van deelname.

De cursus is voor iedereen toegankelijk, of je nu voor mezelf meer wil weten over het effect van de natuur op je lichaam, of er als professional mee aan de slag wil gaan. De kosten zijn €255,- voor 4 sessies, inclusief de afsluitende lunch en certificaat (exclusief btw).

Meer informatie en aanmelden via:
info@praktijksalutognese.nl
Houd rekening met een beperkt aantal plaatsen.

