

CURSUS SHINRIN-YOKU

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

**4 ochtend-sessies
bij de Natuurtuinen
in Maastricht - 2021**

vr. 29 jan. (10-12u)

vr. 5 feb. (10-12u)

vr. 12 feb. (10-12u)

**vr. 26 feb. (10-12u, vervolgens
afsluitende lunch)**



Een verblijf in de natuurlijke omgeving kan ons afweersysteem flink versterken en balans brengen in onze stress-hormonen. Erg waardevol in deze tijd. 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 ochtend-sessies vertelt Birgit Spoorenberg (consultatief arts in de evolutionaire geneeskunde en voormalig huisarts) 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, in het prachtige bos bij Maastricht.

De cursus zal geheel buiten plaatsvinden, het bos is ons klaslokaal! Alleen bij noodweer zal een cursus-sessie niet doorgaan. Na het afronden van de cursus ontvang je een certificaat van deelname.

De cursus is voor iedereen toegankelijk, of je nu voor jezelf 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 de 4 sessies, een afsluitende lunch en certificaat (excl. BTW).

Meer informatie en aanmelden via:
www.cursussalutogenese.nl
Houd rekening met een beperkt aantal plaatsen.

