

# korte CURSUS SHINRIN-YOKU

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

**ONLINE**, dus  
doe mee in je eigen achtertuin!

## 4 live webinars

9:15-10:30u

woe 20 jan 2021

woe 27 jan 2021

woe 3 feb 2021

woe 10 feb 2021



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, liefst vanuit je eigen achtertuin? 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 live webinars vertelt Birgit Spoorenberg (consultatief arts in de evolutionaire geneeskunde en voormalig huisarts) je over de invloed van de natuur op de werking van lichaam en geest. Aan bod komen onder andere het stress-systeem, aandacht en fascinatie, hersengolven, het afweersysteem, cognitie, plantstoffen en symbolen.

Elk webinar bestaat uit een theoretisch gedeelte waarbij we dieper ingaan op de effecten op lichaam en geest en daarnaast een praktisch gedeelte met geleide oefeningen waarbij ieder in zijn of haar eigen achtertuin direct het geleerde kan ervaren. Daarnaast ontvang je een boekje over Shinrin-Yoku, een filmpje met tips voor het begeleiden van een Shinrin-Yoku en een filmpje met extra oefeningen ter inspiratie.

De webinars zijn 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 135,- voor de 4 webinars, het boekje en de filmpjes (excl. BTW).

Aanmelden via: [www.cursussalutogenese.nl](http://www.cursussalutogenese.nl)

Voor vragen: [info@praktijksalutogenese.nl](mailto:info@praktijksalutogenese.nl)

