

Jaartraject "Salutogenese, oorzaken van gezondheid" 2021/2022 Utrecht (Cothen)

De cursusdagen 11-16:30u:

2021:

do 16 sept (kennismaking en
gedragsverandering)
vrij 17 sept (evolutie, genetica
en afweersysteem)
do 14 okt (voeding)
do 11 nov (beweging)
do 16 dec (stress)

2022:

do 20 jan (bioritme)
do 17 feb (natuur)
do 31 maart (microbioom)
do 12 mei (zingeving)
vrij 13 mei (integratie)



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. Dit Jaartraject staat vooral in het teken van het maken van leefstijlaanpassingen, het bespreken waarom bepaalde leefstijlaanpassingen gezondheid stimuleren en het aanleren van een strategie om de veranderingen in je eigen leven zoveel mogelijk te verduurzamen. Er is een prettige balans tussen "informerend" en "ervarend".

< 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. Voor iedereen die graag meer balans wil aanbrengen in het stress-systeem en het afweersysteem wil versterken. 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/literatuurtips 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 zoals 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 >

De Bronhoeve, gelegen aan de Ossenwaard 14 in Cothen (regio Utrecht).

< WANNEER >

Het Jaartraject zal met name op donderdagen plaatsvinden. Tijdens de begin- en eind- tweedaagse gaat het om een donderdag en een vrijdag (overnachting is niet inbegrepen, maar is wel mogelijk op de locatie). Op 16 september en 12 mei is er ook een avondprogramma tot uiterlijk 20:30u. Overige dagen zijn van 11 tot 16:30u. Lunch is steeds op basis van "potluck": ieder neemt wat mee om samen te delen.

< KOSTEN >

De kosten van het Jaartraject bedragen 995 euro (vrij van btw). Dit is inclusief koffie/thee, eventuele cursusbenodigdheden, literatuur-tips, beknopte samenvattingen van de kernpunten van de cursusdagen en heel veel kennis en inspiratie voor een gezondere leefstijl. (Veel werkgevers vergoeden de deelnamekosten voor het Jaartraject in het kader van de arbeids-vitaliteit/ persoonlijke ontwikkeling)

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

