



Salutogenese

Aangeboden door Buzz Women in samenwerking met Birgit Spoorenberg

De ééndaagse cursus “Salutogenese, oorzaken van gezondheid” richt zich op het stimuleren van gezondheid. Belangrijkste onderwerpen van de cursus:

- Hoe zorg je voor behoud van gezondheid?
- Kun je bij jezelf herkennen dat je je gezondheid aan het verliezen bent en kun je dan nog bijsturen?

PROGRAMMA

In de cursus vertelt Birgit Spoorenberg je over ons afweersysteem, gaan we in op wat stress nu eigenlijk is en wat dat te maken heeft met o.a. voeding, beweging, bioritme, temperatuur en ademhaling.

Birgit laat je zien wat er in het lichaam gebeurt als het door welke oorzaak dan ook onder druk komt te staan. En hoe je ervoor kunt zorgen dat de strategieën waar ons lichaam over beschikt, optimaal hun functie kunnen uitoefenen.

Naast het verstrekken van beknopte informatie over de werking van het lichaam, is het de intentie je naar huis te laten gaan met een hoofd vol inspiratie om direct zelf mee aan de slag te gaan!

DATA & LOCATIE

Data: 14 april, 11 juli of 20 oktober

Locatie: Woudenbergseweg 41 in Austerlitz, bij Better Meetings

Vragen via email: dagmar.heemskerk@buzzwomen.org

Schrijf je nu in via [deze link!](#)