

CURSUS SHINRIN-YOKU

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

>INSPIRATIEDAG

.....
**Shinrin-Yoku inspiratiedag
op maandag 20 juni, 11-17u
bij een heerlijk boshuis in
Bilthoven (het exacte adres
volgt na aanmelding)
ism De Beweegrimte**
.....



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 een idee krijgen op welke manieren de natuur van invloed is op lichaam en geest en ervaren wat het met je doet?

Birgit Spoorenberg (consultatief arts in de evolutionaire geneeskunde en voormalig huisarts) vertelt je in vogelvlucht over de effecten van de natuur op ons lichaam en onze geest. Onder andere het stress-systeem, zintuigen, chemische invloeden, het afweersysteem en symbolen zullen kort aan bod komen. En natuurlijk gaan we het ook zelf ervaren!

De dag zal geheel buiten plaatsvinden, het bos is ons klaslokaal!
Alleen bij noodweer zal de inspiratiedag niet doorgaan.

De kosten zijn 100,- per persoon (incl btw)
Aanmelden via www.cursussalutogenese.nl

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

