

JAARTRAJECT

"Salutogenese, oorzaken van gezondheid" 2025/2026

Regio Maastricht

Cursusdagen 11:00 - 16:30u:

2025:

- ma 22 sept (kennismaking en gedragsverandering)
- di 23 sept (evolutie, genetica en afweersysteem)
- ma 20 okt (voeding)
- ma 24 nov (beweging)
- ma 15 dec (stress)

2026:

- ma 2 feb (bioritme)
- ma 16 maart (natuur)
- ma 13 april (microbioom)
- ma 18 mei (zingeving)
- di 19 mei (integratie)



In deze jaartraining van 10 dagen neemt Birgit Spoorenberg (consultatief arts in de evolutionaire geneeskunde en voormalig huisarts) je mee langs diverse orgaansystemen in het lichaam, bespreekt de onderlinge verbanden en wijst op manieren om daar invloed op uit te oefenen. We leren klachten te herkennen als signalen van orgaansystemen onder druk en focussen steeds op mogelijkheden om te werken aan de "oorzaken van gezondheid". De combinatie van informatie over de werking van het lichaam, inzicht hoe je zélf invloed kunt uitoefenen op de diverse orgaansystemen door het maken van leefstijlaanpassingen en het aanleren van een strategie om de veranderingen in je eigen leven zoveel mogelijk te verduurzamen, is wat dit jaartraject voor veel mensen zo waardevol maakt. Er is een prettige balans tussen "informereren" en "ervaren".

< 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 ieder die fit wil blijven of fitter wil worden.

Voor iedereen die fysieke of mentale klachten ervaart en daar graag zélf invloed op zou hebben, meer balans wil aanbrengen in het stress-systeem en het afweersysteem wil versterken om daarmee de kans op gezondheidsproblemen te verkleinen. 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 en literatuurtips kan ieder op het eigen niveau verdieping aanbrengen in de lesstof. Ook zeer geschikt voor zorgprofessionals die binnen hun eigen werkzaamheden door de bril van de Salutogenese willen leren kijken en er in de spreekkamer mee aan de slag willen gaan.

< INHOUD VAN HET JAARTRAJECT >

Het Jaartraject richt zich op het vormgeven aan een leefstijl die gezondheid stimuleert. De cursusdagen staan in het teken van "practice what you preach", dus we zullen steeds buiten zijn (bij regen/koude is er beschutting en een verwarmend vuurtje), in de natuur. Beweging, zitten, en wandelen wisselen elkaar af. We leren én doen. Onderwerpen die aan bod zullen komen zijn oa: <gedragsverandering> <genetica> <werking van het stress-systeem en het afweersysteem> <lichaamsbarrières> <darmen en het microbioom> <voeding> <beweging> <psycho-sociale stress> <bioritme> <zingeving> <natuur: zonlicht, bodemleven, temperatuur, plantstoffen, etc.> <integratie>





< WAAR >

Het traject zal plaatsvinden op een prachtige locatie in Bemelen, aan de rand van Maastricht. Het exacte adres volgt na aanmelding. Vanwege het hoger gelegen terrein (we wandelen een kort bergpaadje op om er te komen) is het jaartraject in Bemelen alleen geschikt voor mensen die (redelijk) goed ter been zijn.

< WANNEER >

Het Jaartraject zal met name op maandagen plaatsvinden. Tijdens de begin- en eind- tweedaagse gaat het om een maandag en een dinsdag (geen overnachting). De cursusdagen zijn van 11 tot 16:30u. Er is thee en water. Lunch is steeds op basis van "potluck": ieder neemt wat mee om samen te delen.

< KOSTEN >

De kosten van het Jaartraject bedragen 1150 euro (vrij van btw). Dit is inclusief thee, 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 duurzame inzetbaarheid/persoonlijke ontwikkeling)

< DOOR WIE >

Birgit Spoorenberg. Moeder van twee. Voormalig huisarts, met een grote passie voor gezondheid. Gedreven door de vraag waarom mensen hun gezondheid verliezen en daarbij vooral wat we zélf kunnen doen, hoe we zélf invloed kunnen uitoefenen. Met een reguliere geneeskundige achtergrond en als beoefenaar van evolutionaire geneeskunde en klinische Psycho Neuro Immunologie, werd praktijk Salutogenese opgericht. Salutogenese betekent: de oorsprong van gezondheid. Tijdens verschillende cursussen begeleidt Birgit mensen naar de oorzaken van hun gezondheid.

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

