

Dagcursus Salutogenese

Voeding, beweging, psychologie, sociale interactie en kennis omtrent de werking van het menselijk lichaam zijn de ingrediënten. De uitleg hierover is de sleutel tot succes.

In de dagcursus die georganiseerd wordt door Stichting Biotuin Tilburg, OVAT en Velt Tilburg-Breda, komen de volgende onderwerpen aan bod:

- *Ons afweersysteem*
- *Wat is stress nu eigenlijk en wat heeft dat te maken met o.a. voeding, beweging, bioritme, temperatuur en ademhaling*
- *Wat gebeurt er in het lichaam als het door welke oorzaak dan ook onder druk komt te staan*
- *Hoe kun je er voor zorgen dat de strategieën waar ons lichaam over beschikt, problemen oplossen en optimaal hun functie kunnen uitoefenen*

Lesgever: Birgit Spoorenberg (ex huisarts).

Wanneer: Zaterdag 9 november 2019

Tijd: 10:00 uur tot 17:00 uur

Waar: Volkstuinvereniging Hoflaan
Dillepad 8 - 10

5044 EN, Tilburg

Parkeren: Gratis

Inschrijven: Vanaf heden
cursussalutogenese.nl/tilburg-2

Deelnemers: Max. 35 personen

Kosten: Birgit werkt op basis van donaties. Voor haar staat er een donatiepot waarin u kunt laten blijken "Wat de cursus u waard was en op basis van wat u kunt missen". Er staat ook een donatiepot voor de organisatiekosten.

Lunch: Potluck. Iedereen brengt wat mee voor de lunch. Denk hierbij aan een gezonde levensstijl en wat aansluit bij het thema. Als we alles op een grote tafel zetten, kunnen we samen delen en genieten van een divers aanbod. Er is geen mogelijkheid om iets warm te maken. Mensen met een allergie of dieet kunnen het beste voor hun eigen lunch zorgen.

Consumpties zijn verkrijgbaar aan de bar tegen een gereduceerde prijs.

