

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 en Velt afdeling Tilburg-Breda, komen de volgende onderwerpen aan bod:

- *Ons afweersysteem.*
- *Wat is stress nu eigenlijk en wat heeft dat te maken heeft 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 kunt zorgen dat de strategieën waar ons lichaam over beschikt, problemen oplossen en optimaal hun functie kunnen uitoefenen.*

Lesgever: Birgit Spoorenberg (ex huisarts).

Wanneer: 26 oktober 2018

Tijd: 10:00 uur tot 17:00 uur

Waar: Volkstuinvereniging Hoflaan
Dillepad 8

5044 EN Tilburg

Parkeren: Gratis

Inschrijven: vanaf 1 maart op:
www.cursussalutogenese.nl/tilburg

Deelnemers: Max. 35 personen

Kosten: De lesgever werkt op basis van donaties. Er staat 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 lokale kosten.

Lunch: Potluck. Dit betekent dat iedereen wat meeneemt en dat dit samen gedeeld gaat worden. Wanneer iedereen 4 - 5 stuks meeneemt is dit voldoende. Denk hierbij b.v aan een broodje met een potje zelfgemaakte jam, krentebol, cupcake, muffin, hartige taart of vers fruit. Er is geen mogelijkheid om iets warm te maken. Mensen met een allergie of dieet kunnen het beste voor hun eigen lunch zorgen.

Consumpties: Koffie, thee of frisdrank is aan de bar verkrijgbaar voor €1.00.

