



## Nascholing 'Stress en balans'

### **Doe meer voor je cliënt dan alleen adviseren!**

In de dagelijkse natuurgeneeskundige praktijk hebben gezondheidsklachten opvallend vaak te maken met stress & balans. Er zijn natuurlijk vele middelen te bedenken die dan helpen. Helaas is dat toch vaak dweilen met de kraan open. Maar wat voor praktische adviezen kan je dan geven die een cliënt ook echt helpen?

Meestal komen we niet verder dan: je moet wat aan je stress doen. Iets met yoga, mindfulness, ademhaling, beweging... Jij als therapeut kan daar ook concreet al wat mee doen!

Stress & balans vormt 1 van 4 de pijlers van leefstijlgeneeskunde; daarop kunnen coachen kan een cliënt enorm vooruit helpen.

In deze nascholingsdag krijg je tools aangereikt om je cliënt te kunnen helpen bij deze vragen en om zelf meer te doen dan alleen te adviseren. En natuurlijk op jezelf toe te passen!

### **Wat leer je?**

- Visie op stress vanuit Wim Hof methodiek
- Wat is balans? Visie vanuit mindfulness en yoga
- Coaching oefeningen stress & balans
- Concrete korte oefeningen mindfulness
- Concrete korte oefeningen (stoel)yoga
- Ademhalingsoefeningen & koud douchen

### **Doelgroep**

Therapeuten en studenten die graag concreet aan het werk willen met stress & balans bij cliënten. Die meer willen kunnen aanbieden dan alleen advies.

### **Docent**

#### **Mark van der Galiën**

Mark is hbo-docent fytotherapie en voeding aan de HVNA en geeft les aan diverse andere opleidingen. Daarnaast is hij yogadocent. Hij houdt van lessen geven waar je direct in de praktijk enthousiast mee aan de gang kan. Hij blijft zelf graag gezond en in balans door een goed passende en inspirerende leefstijl.

## **Catering**

Gratis koffie en thee de gehele dag. Eigen lunchpakket meenemen.

## **Locatie**

VMBO school Maarten van Rossem.

Groningensingel 1235, 6835 HZ ARNHEM.

Ingang rechtsom aan de achterkant. Parkeren rechts naast gebouw.

## **Kosten**

€ 85,--. Je ontvangt een factuur per mail.