



1-jarige opleiding Specialistisch Consulent Natuurlijke Gezondheid



- Gezonde leefstijl: bewustwording, hoe leef je eigenlijk zelf?
- Gezond ontspannen: de diepe werking van goed ademen en het verkrijgen van een coherent hartritme.
- Gezonde keuken: hoe kan jij natuurgeneeskundige en wetenschappelijke inzichten inzetten om dagelijks te zorgen voor een sterk immuunsysteem en een goede gezondheid.
- Gezond slapen: hoe kun je door inzicht te krijgen in slaap ook aan stressmanagement doen?
- Gezond bewegen: wanneer is bewegen voor jou echt gezond bewegen?

Programma

| Dag | Datum | Docent | Thema | Locatie |
|-----|-------|--------------------|---|--|
| 1 | 04/2 | Marlous, Renée | De pijlers van de Natuurgeneeskunde. Leefstijlnatuurgeneeskunde, begrippen gezondheid en ziekte, uitgangspunten van de Natuurgeneeskunde, 4-natuurkwaliteiten. | Locatie Hemmen; Dorpshuis De Oude School |
| 2 | 25/2 | Ellen | Voeding 1 Waarom plantaardig. Vezels en onze darmflora. | Locatie 't Venster |
| 3 | 11/3 | Dirk, Erasta | LGW 1 Gezond ontspannen, ademhaling en hartritme. | Locatie 't Venster |
| 4 | 1/4 | Renée, Dirk | Leefstijl 1 Opbouw en afbraak van je lichaam, van je energie. In bewegen, in slaap. | Locatie 't Venster |
| 5 | 3/6 | Renée, Dirk, Ellen | Leefstijl 2 Beweging in verbinding. | Locatie 't Venster |
| 6 | 17/6 | Dirk, Erasta | LGW2 Stressvermindering (voet-, hoofd-, gelaatmassage, ontspannende massage). Ademen (theorieën, oefeningen en massage). | Locatie 't Venster |
| 7 | 1/7 | Marlous | Fyto 1 Wat is Fytotherapie, signatuur, inhoudsstoffen en het proeven ervan, koken met kruiden. | Locatie 't Venster |
| 8 | 16/9 | Ellen | Voeding 2 Het belang van vet, schoon vocht, immuunversterkende voeding. | Locatie 't Venster |
| 9 | 21/10 | Lucienne | Fyto 2 Ontspanningskruiden en - etherische olie. Kruiden presentaties/ koken met kruiden, kruidentheë maken, EHBO met kruiden. | Locatie 't Venster |
| 10 | 18/11 | Mark | Voeding 3 Verdieping: De rol van voeding bij kanker, hart- en vaatziekten, andere chronische ziekten. | Locatie 't Venster |

