



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 31 mrt startdatum

Dag	Datum	Docent	Thema	Locatie
1	vrijdag 31/3	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	15/4	Renée, Ellen	Leefstijl 1 Renée--- blok 1 en 2 (??) Voeding 1 Ellen--- blok 3 en 4	Locatie 't Venster
3	13/5	Ellen, Erasta	Voeding 1 Waarom plantaardig. Vezels en onze darmflora. LGW 1 A Gezond ontspannen, ademhaling en hartritme.	Locatie 't Venster
4	3/6	Dirk, Erasta	Leefstijl 1 Opbouw en afbraak van je lichaam, van je energie. In bewegen, in slaap. LGW 1B Erasta	Locatie 't Venster
5	17/6	Dirk, Erasta	LGW 2 Stressvermindering (voet-, hoofd-, gelaatmassage, ontspannende massage). Ademen (theorieën, oefeningen en massage).	Locatie 't Venster
6	1/7	Marlous	Fyto 1 Wat is Fytotherapie, signatuur, inhoudsstoffen en het proeven ervan, koken met kruiden.	Locatie 't Venster
7	8/7	Renée, Dirk , Ellen	Leefstijl 2- beweging in verbinding	Locatie 't Venster
8	Vrijdag 15/9	Mark	Voeding 2 Het belang van vet, schoon vocht, immuunversterkende voeding.	Locatie Hemmen; Dorpshuis De Oude School
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