



Een nieuw jaar – een goed begin

Van binnen uit in beweging

een cursus voor mensen met overgewicht

Veel mensen zijn zich bewust dat bewegen bijdraagt aan een goede gezondheid, maar soms blijkt dat de drempel om te bewegen hoog is. Herkent u de volgende gedachten of misschien zelfs goede voornemens voor het nieuwe jaar?

- ik *moet* gaan sporten
- ik *mag niet* meer snoepen
- ik *moet* gaan lijnen
- ik *mag* niet falen
- ik *moet* een stok achter de deur hebben

Mogen en *moeten* zijn woorden die duiden op dwang van buiten af. Hoe kunnen we 'mogen en moeten' ombuigen naar een '*zin krijgen*' in verandering en '*willen*' bewegen en zorgen voor jezelf?

Hoe kun je '*van binnen uit*' werken aan overgewicht?

We gaan oefeningen doen die erop gericht zijn de stofwisseling te stimuleren en activeren. Dit wil niet zeggen dat u flink gaat sporten. Integendeel: de beweging is erop gericht de orgaanprocessen te versterken en hier meer structuur te brengen. Dit vraagt om een gerichte maar ook een subtiele manier van bewegen. Het gaat erom om innerlijk in beweging te komen en op die manier wilskrachtiger te worden.

Data: 7 sessies vanaf 10 januari t/m 21 februari 2012

Tijd: op dinsdag overdag (tijd in overleg)

Duur: wekelijks drie kwartier

Plaats: boven in het Therapeuticum De Linde, Cornelstraat 1

Kosten: u ontvangt voor de gehele cursus een rekening van 3 consulten, wat neerkomt op € 108,- . Veel zorgverzekeraars vergoeden euritmitherapie geheel of gedeeltelijk.

Aantal deelnemers: minimaal 5

Informatie en aanmelden bij: Nicolette Daum (euritmitherapeut)
070-3645732 / 06-44500425