

Opgave voor het symposium

Het symposium wordt gehouden bij:

Nova Strada

Aan de Vaart 12
9301 ZH Roden

Keuze uit twee data:

zaterdag 28 maart en zaterdag 2 mei 2020.

Inloop vanaf 9.30 uur, koffie/thee met iets lekkers staan klaar.

Het programma begint om 10.00 uur en eindigt om 17.00 uur.

Kosten € 95,00

Inclusief een heerlijke, uitgebreide biologische lunch.

Geef je op via de website www.levenslust45plus.nl

Je bent van harte welkom!



Levenslust 45+ e-mail: info@levenslust45plus.nl

www.levenslust45plus.nl

Vormgeving: Vision d-sign, Groningen

Zin in Levenslust

Symposium

fysieke

mentale

Levenslust

en

zingeving



Levenslust 45+

Zaterdag 28 maart en zaterdag 2 mei 2020

Wat kun je verwachten?

Weten wij nog wat ons echt gelukkig maakt? Waarvoor we iedere dag met plezier ons bed uit komen? Kan ik relativeren? De humor nog inzien van triviale gebeurtenissen?

En ook:

- * Wat vind ik zinvol in mijn leven
- * Wat draag ik bij
- * Kan ik daar meer richting aan geven
- * Wat kan ik doen om mij fitter en levendiger te voelen

In dit symposium gaan wij vanuit verschillende perspectieven hier naar kijken. Wij laten je aan de hand van diverse oefeningen ervaren hoe je met eenvoudige middelen invloed kunt uitoefenen op jouw welbevinden en Levenslust.

Via een reis langs lichaam, geest en ziel nemen wij je mee naar moderne inzichten over de verbinding tussen deze drie en de onlosmakelijke invloed die zij op elkaar hebben.

Aan het einde van dit symposium krijg je een aantal interessante tips en oefeningen mee.

Inhoud van het symposium

Deel 1 – Fysieke Levenslust

Wat komt er zoal kijken om lichamelijk gezond te blijven. Wat is gezonde en vitale voeding. Waarom is bewegen zo belangrijk en hoeveel bewegen is eigenlijk gezond. Welke bewegingsvormen zijn goed voor je en passen bij jou. Welke eenvoudige aanpassingen kun jij maken voor meer Levenslust.



Deel 2 – Mentale Levenslust

De ongrijpbare geest uit zich in het samenspel tussen voelen, denken en gedrag. Zij wordt in grote mate aangestuurd door het onderbewustzijn.

Wij laten je nader kennismaken met het spel tussen het bewuste en het onderbewuste. Hoe krijg je meer helderheid in deze onbewuste processen?



Deel 3 – Levenslust en Zingeving

In ieder mens leeft het verlangen betekenisvol te zijn. Onze zingevingsvraag kan in deze jachtige maatschappij op de achtergrond raken en zelfs wegwijnen. Hoe kunnen wij weer terugkomen bij onze diepste kern.

Wie zijn wij?



Janny Feiertag - Veldman is gezondheidswetenschapper en NEI-coach

Zij is voorstander van integratie tussen de reguliere en de alternatieve geneeskunde: er is maar één geneeskunde en dat is de geneeskunde die helpt!

Tijdens haar herstel van een burn-out, waarin zij al haar energie en levenslust verloren was, ervaarde zij de kracht van de combinatie van beiden. Zij leerde technieken die haar helpen beter voor zichzelf te zorgen en meer regie over haar eigen leven en welzijn te nemen. Zij gaf trainingen over Stressreductie en Vitaliteit.

Joke Groeneveld - Deen is onderwijskundige en voedingsdeskundige

Zij heeft een grote passie voor educatie aan kinderen, jongeren en volwassenen. Na haar herstel van een postnatale depressie en later een enorme hormonale disbalans in de overgang verdiepte zij zich verder in de interactie tussen lichaam (hormoonverstoring) en geest. Daarbij ontdekte zij ook het belang van gezonde vitale voeding en bewegen. Ze gaf lezingen hierover en met veel succes kookworkshops vanuit de grondgedachte: Laat voeding uw medicijn zijn en medicijn uw voeding.

