



HERSTEL

KOM PROEVEN!

KOM BEWEGEN!

KOM ONTSPANNEN!

Allemaal weten we dat een gezonde leefstijl goed voor ons is, maar gezond leven is niet zo gemakkelijk. Zeker niet, wanneer je ernstige problemen of gezondheidsklachten hebt of hebt gehad. Maar een gezonde leefstijl is herstel-bevorderend en ondersteunt mentale stabiliteit. Dat blijkt steeds duidelijker uit onderzoek. Het meest bekend is het effect van "Runningtherapy" voor mensen met een depressie, maar je herstel bevorderen met behulp van je leefstijl kan op veel meer manieren. Iedereen moet alleen de manier vinden die bij hem of haar past.

NEEM WEER REGIE OVER JE LEEFSTIJL

We willen je graag inspireren op onze driedelige workshop over een gezonde leefstijl. We willen graag weten wat jouw ervaringen zijn met (gezonde) voeding, beweging en ontspanning. En we willen graag weten op welk terrein je wel een beetje hulp en ondersteuning kunt gebruiken.

De workshops zijn ook individueel te bezoeken.

Bij voldoende deelname en enthousiasme, kunnen we de workshops over de verschillende thema's uitbouwen en een vervolg geven.

VOOR WIE?

Voor iedereen die interesse heeft in gezond(er) eten, bewegen en ontspanning

DATA, TRAINERS & LOCATIE

Donderdag 27 februari:
Gezonde voeding. Tom Borst
& Joke Benard

Donderdag 5 maart:
Bewegen. Carin Helgers &
Ron van den Heuvel

Donderdag 12 maart:
Ontspanning. Luka Standing
& Eline Ockhuysen

12.30 – 15.00 uur

Hooigracht 12-14
Leiden
(voorlichtingsruimte)

AANMELDEN

ronvandenheuvel@lumen-
hollandrijnland.nl

Deelname is gratis.

Inspiratie

Ervaringsverhalen

Proeverij

Wandelen

Mindfulness