



tenwat doet je goed...?!

Smullen, smikkelen, je tegoed doen aan maaltijden en tussendoortjes...eten kan genieten zijn, en soms een bron van frustratie.

De balans tussen eten, tevredenheid over je lichaam en je gezondheid kan hierdoor verstoord raken.

Of je jezelf nu te dun, te dik of gewoon goed vindt: eetgewoontes hebben te maken met prikkels. Zowel lichamelijke, emotionele en mentale prikkels spelen een rol. Als je op zoek bent naar de juiste balans is het fijn om je bewust te worden van de manier waarop jij met deze prikkels en impulsen omgaat. Zodat je eetgedrag verandert en jij weer onbezorgd kunt genieten!

Ben jij op zoek naar harmonie tussen eten, je lichaam en gezondheid? Wil jij genieten van eten en tegelijkertijd tevreden zijn met hoe je bent? Dan is onze workshop over voeding & emotie misschien iets voor jou! In 2008 geven wij een aantal keer deze workshop waarin de relatie tussen eten & voelen centraal staat.

Onderzoek met aandacht je werkelijke behoefte aan eten, doe nieuwe ervaringen op en geniet!



oe ziet zo'n workshop eruit?

De dag begint met een lezing over de essentie van voeding als ontmoeting met en verwerking van de buitenwereld. Ook bespreken we de koppeling met emoties en lichaamsgevoel zoals we die in het dagelijks leven gewaarworden.

Via ademhaling en lichaamsgerichte oefeningen nemen we vervolgens de tijd om te ervaren wat we in ons lijf voelen. We leren contact te maken met de behoeften en verlangens die onze manier van eten mede bepalen.

Het inkopen, klaarmaken en gebruiken van de lunch is een ander belangrijk onderdeel van het programma. Immers, hierin kan het verband tussen eten & voelen duidelijk worden.

In de loop van de middag gaan we oefenen met het contact maken met onszelf (binnenwereld) en de ander (buitenwereld), waarna we het middagdipje gebruiken als aandachtsmoment om bij snoepbehoefte of snoep'drang' stil te staan

We sluiten af met het uitwisselen van ervaringen en het uitdelen van een naslagwerkje zodat we thuis nog eens op de workshop kunnen terugblikken en de technieken zelf toepassen.

Doel van de cursus is geen gewichtsverlies, hoewel dit er wel een gevolg van kan zijn.



e workshop wordt gegeven door



Annemarije Odijk-de Jong (1976)

"Als diëtist begeleid ik sinds 2001 mensen die hun eetgewoonten willen veranderen. Ook al denken we te weten hoe we gezond kunnen

eten en willen we het graag, de meesten van ons doen het te weinig. Gevoelens spelen hierbij een belangrijke rol.

Alleen door met aandacht naar je hoofd, je hart én je lichaam te luisteren, kun je werkelijk genieten van ervaringen rondom eten. Geen mens is gelijk en geen eetpatroon is hetzelfde. Voor iedereen dat bevredigende, hoogst individuele eetpatroon vinden, dat is mijn uitdaging."

Petra van Mourik (1961)

"Ik heb een praktijk in Delft voor lichaamsgeoriënteerde psychotherapie, training en zwangerschapsbegeleiding. Daarnaast ben ik moeder van drie dochters.

Lichaamswerk helpt mij om het contact en de verbinding met mijzelf te maken. Door te luisteren naar mijn lichaam, mij bewust te worden van de signalen die het geeft, leer ik voelen wat mijn werkelijke behoefte aan voeding is. Dit geeft mij rust, vertrouwen, vreugde, kracht en blijdschap zodat ik keuzes leer maken waarbij ik trouw blijf aan mijzelf. Vanuit dit enthousiasme geef ik deze workshop, met veel plezier, samen met Annemarije."





ata en locaties

Workshop "Voeding & Emotie"

Datum : 26 januari 2008

Locatie : Centrum Nieuwe Langendijk

Adres : Nieuwe Langendijk 3
2611 VG Delft

Datum : 29 maart 2008

Locatie : Therapeuticum Helianth

Adres : Vredeman de Vriesstraat 19-
3067 ZJ Rotterdam

Datum : 27 september 2008

Locatie : Therapeuticum Aurum

Adres : Frits de zwerverhove 1
2717 TP Zoetermeer

Datum : 1 november 2008

Locatie : Therapeuticum Frankenslag

Adres : Frankenslag 11
2582 HB Den Haag

Aanvang : 10:00 uur

Einde : 17:00 uur

Kosten : worden geheel of gedeeltelijk
vergoed door diverse ziektekos-
tenverzekeraars. Neem hiervoor
contact met ons op.

Geïnteresseerd in persoonlijke begeleiding?
Neem voor meer informatie contact met ons
op.



anmelding en informatie

Annemarije Odijk-de Jong

Tel: 06-11260840

info@dieettherapie.nl

www.dieettherapie.nl

Petra van Mourik

Phoenixstraat 66

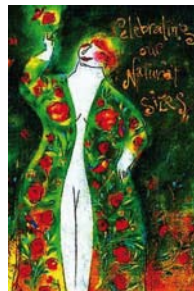
2611 AM Delft

Tel: 06-12136169

petravanmourik@casema.nl

www.petravanmourik.nl

Celebrating our natural sizes



Voeding



Emotie

Workshops 2008

Petra van Mourik

Annemarije Odijk-de Jong