**Workshop ‘de basis:**

**waarop bouw jij je gezondheid?’**

*Heb je gezondheidsklachten waar je zelf wat aan wilt doen?*

*Wil je graag gezonder leven, voor jezelf of je gezin?*

*Zou je graag af willen vallen op een plezierige manier?*

*Zie je door de bomen het bos niet meer?*

Er is de laatste tijd zoveel informatie beschikbaar over gezondheid en levensstijl. In deze workshop leer je wat de basis is, het fundament, voor een gezond leven. Van daaruit kun je zelf bewuste gezonde keuzes maken, die bij jou passen en op jou van toepassing zijn.

*Jij bent verantwoordelijk voor jouw eigen gezondheid!*

De workshop is een samenwerking van **‘Centrum voor gezonde keuzes’** en **‘Mts. Timpelsteed’** (en zorgboerderij **‘Vento Verde’**). Theorie en praktijk gaan hand in hand, want door kennis van zaken ben je in staat betere en *bewuste gezonde keuzes* te maken.

‘Mts. Timpelsteed’ is een biologisch dynamisch akkerbouwbedrijf en dit sluit prachtig aan bij de orthomoleculaire en epigenetische visie van het ‘Centrum voor gezonde keuzes’. We gaan tijdens de workshop daarom eerst door de tuin en over het bedrijf om vervolgens in de keuken met de biologische producten aan de slag te gaan. Ondertussen krijg je niet alleen informatie over de producten waar we mee werken, maar ook over je lichaam en je geest, zodat je leert wat de basis is voor een goede gezondheid.

**Wat brengt deze workshop jou?**

* Kennis van de invloed van de natuur en de omgeving op jou en je gezondheid.
* Kennis van je lichaam en geest en de invloed die je voeding hier op heeft.
* Een mapje met recepten die we tijdens de workshop maken.
* Een reader met de inhoudelijke informatie.
* En, mocht er wat overblijven na het proeven ☺ , de gerechten die we hebben gemaakt.

**Deze investering in je gezondheid is €50,-**

De workshop vindt plaats op zaterdagmiddag van 15.00 uur tot 19.00 uur.

**Zien we jou verschijnen in de tuinen en de keuken**

**aan de Timpelsteed in Engwierum?**

Centrum voor gezonde keuzes

Nynke Akke Boersma

*Orthomoleculair voedingscoach*

*Epigenetisch therapeut*

centrumvoorgezondekeuzes@gmail.com

Mts. Timpelsteed & Vento Verde

*Biologisch dynamisch akkerbouwbedrijf & zorgboerderij*

*“Door het combineren van biologische teelt, een winkel en zorg kiezen wij voor rentmeesterschap, regio en ruimte voor mens en plant!”*

[www.timpelsteed.nl](http://www.timpelsteed.nl)