

GEZONDHEIDSDAGEN

Voor wie gezond door het leven wil!
DE BOSRAND IN DOMEIN HENGELHOEF
(BIJ GENK)



Gezondheidsdagen

Herwin uw gezondheid op natuurlijke wijze door uw inzicht in ziekte en gezondheid te verruimen, uw eigen mogelijkheden te ontdekken om de zelfgenezende kracht, die in iedere mens aanwezig is, op natuurlijke wijze of met natuurlijke middelen te stimuleren. Maak kennis met de onbegrensde mogelijkheden die de natuurgeneeskunde u biedt in de uitzonderlijk mooie kader van rust en stilte in het *domein Hengelhoef waar de Bosrand, Hengelhoefdreef 5 in Houthalen/Helchteren* zich bevindt. Er worden twee week-ends ingericht.

Programma

U neemt actief deel aan een boeiend programma dat op zaterdag begint met een intakegesprek, een infosessie en een doe-sessie over typologie om het antwoord te vinden op de vraag: Wie ben ik? Vanuit een versterkt zelfbeeld en inzicht in uw klachten en gezondheidstoestand neemt u deel aan gezondheidsactiviteiten rond gezonde voeding, individuele voedingsadviezen of voedingstherapie, kruiden, Bach Bloemen Therapie, Biorelaxatie, DSR (Dermasegmentale Reflexologie) en PSR (Podosegmentale reflexologie), ontspanningsmassage, gastro-intestinale therapie, enz. Het weekend wordt afgesloten met een sessie Biorelaxatie.



Waar gaan gezondheidsdagen door

De *Bosrand in Domein Hengelhoef* (bij Genk)
Hengelhoefdreef 5

Weekend 1 :

Zaterdag 5 en zondag 6 mei '12 telkens van 9 tot 17 u.

Weekend 2 :

Zaterdag 9 en zondag 10 juni '12 telkens van 9 tot 17 u.

Deelnemingskosten

Deelname aan het week-end kost slechts 75 euro per persoon, dit is uitzonderlijk laag omdat de Europese Academie een groot deel van de kosten draagt.

Middagmaal kan genomen worden in "de Bosrand", een restaurant met kleine gezonde snacks.

Aanmelden :

door storting van het bedrag van **75 euro** op rekening.

Voor België :

BE36068-2085360-81 tnv Europese Academie,
Reinpadstraat 9, 3600 Genk.

Voor Nederland :

ING-Bankrek. nr.66.8478012 tnv J. Dries,
Reinpadstraat 9, 3600 Genk/België.

Gelieve bij de mededeling duidelijk te vermelden : week-end 1 of weekend 2.

Wonderlijke wereld van de natuurgeneeskunde

Tijdens dit weekend wordt u ondergedompeld in de wonderlijke wereld van de natuurgeneeskunde, de kruidengeneeskunde, typologie, gezonde voeding, relaxatie en nog vele andere aspecten van de natuurlijke levenswijze. U maakt niet alleen kennis met de talrijke therapeutische mogelijkheden, u ondergaat ze ook. U neemt deel aan infosessies, individuele behandelingen en groepstherapie. Dit zijn leerrijke dagen waar u ongetwijfeld enorm veel baat bij zult hebben en uw gezondheid zal bevorderen.

Natuurgeneeskunde

De moderne natuurgeneeskunde steunt op de basisprincipes van Hippocrates en Galenus die geactualiseerd zijn volgens de medische wetenschappen. In de natuurgeneeskunde wordt de 'zieke' behandeld in plaats van de 'ziekte'. Daarom besteden we veel aandacht aan het temperament of de persoonlijkheid van de patiënt. Ieder mens bezit een zelfgenezende kracht die op natuurlijke wijze en met natuurlijke middelen wordt gestimuleerd. Het is een unieke geneeswijze die efficiënt is omdat de patiënt betrokken is bij zijn eigen genezingsproces.

Kruidengeneeskunde

De kruidengeneeskunde heeft altijd een belangrijke rol gespeeld in de natuurgeneeskunde. De kruiden bezitten geneeskrachtige inhoudsstoffen die de genezing van talrijke klachten mogelijk maken. Er zijn heel wat toepassingsmogelijkheden zoals het gebruik van een kruidenthee, tincturen, alcoholaten, zalven, kruidenbaden, enz. Keukenkruiden brengen niet alleen smaak maar behouden hun geneeskrachtige werking.



Voedingsadviezen en voedingstherapie

Er is een zeer grote belangstelling ontstaan rond gezonde natuurlijke voeding omdat de consument begint te twifelen aan de kwaliteit die de voedingsindustrie aanbiedt. Men heeft er geen idee van wat er allemaal in voedingsproducten wordt verwerkt. Gezonde voeding bestaat uit verse voedingsmiddelen, ook al worden ze in de keuken verwerkt tot gerechten. Fruit, groenten, noten, zaden en pitten bevatten geneeskrachtige stoffen, zijn rijk aan vitamines en mineralen. Voedingsregels zijn doorslaggevend en dat wordt vaak vergeten.

Biorelaxatie

Een groot deel van de bevolking staat dagelijks onder grote stress. Dat uit zich in allerlei klachten die functiestoornissen worden genoemd. Medicamenten lossen deze klachten niet op maar de natuurgeneeskunde zorgt voor een duurzame oplossing. Biorelaxatie bestaat uit drie basistechnieken: spierontspanningsoefeningen, gezonde ademhaling en gedachteloosheid. Van daaruit zet men de stap naar fixatie, concentratie, visualisatie en positief denken.

DSR en PSR

Dit zijn twee manuele behandelingen die op elkaar aansluiten. Bij DSR worden vanuit de huidsegmenten de spanningen uit de spieren, het bindweefsel en het bot weggewerkt. Daardoor ontstaat er een verhoogde doorbloeding met een sterk reinigende en immuniserende werking. De huidsegmenten reflecteren op de voet en worden van daaruit behandeld met een intensieve werking op de organen en het zenuwstelsel. Beide therapieën hebben een afdoende werking en geven snel resultaten.

Bach Bloemen Therapie

De Engelse arts Dr. Bach ontwikkelde een geneeswijze op basis van bloemen en bloesems. Een ziekte ontstaat heel vaak vanuit een emotionele stoornis en kan met de juiste remedie weer in evenwicht worden gebracht. Een fascinerende geneeswijze voor fluweelzachte zielen.



Aarzel niet, schrijf tijdig in, want de Gezondheidsdagen zijn snel volzet!

Domein Hengelhoef de Bosrand, Hengelhoefdreef 5 in Houthalen/Helchteren

Europese Academie voor Natuurlijke Gezondheidszorg
Antwerpen-Gent-Leuven-Maastricht

www.europeseacademie.be Tel.00-32-(0)89-355246 E-mail : europeseacademie@skynet.be