



Natuurvoeding HERFST

Krachtige darmen, krachtig immuunsysteem

Tijdens de kleurenpracht van de herfst mogen we genieten van noten en vruchten. In de herfst staan vruchten zoals kastanjes centraal, maïs en pompoen maar ook wortels en knollen.

In deze les zoeken we een antwoord op een hele reeks vragen zoals:

- Welke emoties komen boven?
- Wat doen we met een melancholisch gevoel?
- Kiezen we voor boter of kokosvet of pompoenpittenolie?
- Voeden kastanjes en noten ons brein?
- Waarom zouden we maïs eten of juist niet?

Het gaat in deze les ook over “loslaten” van het lichaam op het ritme van de natuur. Juist nu vertraagt de sapstroom van de bomen en worden de dagen korter. Dit heeft ook zijn weerslag op ons mensen. Om afvalstoffen goed te kunnen uitscheiden is het in de herfst belangrijk aandacht te besteden aan de functies van longen en dikke darm.

Programma op zaterdag 3 oktober 2020:

9u00 Onthaal en inschrijving

9u30 Inleiding door Christel Stevens:

Natuurvoeding en de invloed op onze immuniteit

11u00 Seizoenswandeling met Karen Remans

12u00 Gastentafel verzorgd door Edith Moereels

14u00 Gezonde voeding in de herfst door Els Vanfleteren

15u30-16u30 Synthese/vragen en evaluatie

Plaats van de eerste opleidingsdag:

Koetshuis: Abdijstraat 10, 9500 Geraardsbergen