



Natuurvoeding WINTER

Energieherstel in cel en lichaam

Op **zaterdag 16 januari 2021** mogen we te gast zijn in de permacultuurtuin bij Helianthus in Vilvoorde voor een nieuwe bijscholing in het thema winter.

Winter, soms koud en kil, grijs en donker maar soms sprankelend wit en feeëriek, iets breekbaars stil. De warmte rond de kachel binnenhuis doet ons verlangen naar stoofpotjes en daar horen de wortelgewassen bij. Aardpeer, pastinaak, rode biet,... stuk voor stuk rijk aan koolhydraten, mineralen en vitaminen.

Tijdens de opleidingsdag vinden we antwoorden op de vragen:

- **Hoe kunnen we net als de natuur voldoende rust nemen in de winter?**
- **Hoe zit het met onze longen en onze ademhaling?**
- **Wat betekent hartcoherentie en hoe heeft dit invloed op onze longen?**
- **Waarom is aardpeer een goede keuze als we onze darmen willen verzorgen.**
- **Wat als we problemen krijgen met onze blaas en nieren?**
- **Hoe kunnen we tuinieren volgens de principes van de permacultuur?**
- **Waarom is het van belang dat we kiezen voor seizoensgebonden groenten?**

De blaas en nieren verdienen in deze periode onze aandacht. De natuur is heel stil. Vorst trekt alles heel minuscuul samen. Ondertussen trekken de bomen mineralen uit de bodem, in voorbereiding van wat komen gaat.

Programma:

9u00 Onthaal en inschrijving

9u30 Inleiding door Christel Stevens:

mineralen en water essentieel voor energieherstel

11u00 Seizoenswandeling in de permacultuurtuin met Veerle De Vos

12u00 Gastentafel

14u00 Voeding in de winter door Els Vanfleteren

15u30-16u30 Synthese/vragen en evaluatie

Plaats van de tweede opleidingsdag:

Herboristerie Helianthus: Veerle De Vos, Brembosstraat 40, 1800 Vilvoorde