

Groeicursus 11 ▪ stap voor stap ...

8 april t/m 12 april 2019 in Lustin

Ben je 18-plus? Ben je een vrouw? Is eten soms meer een vijand dan een vriend?
Ben je bereid om naar jezelf te kijken en op een leuke en soms uitdagende manier zicht te krijgen op je eigen functioneren? Dan hebben wij iets boeiends voor jou...

WAT?

Een vijfdaagse 'groeicursus' in samenwerking met Outward Bound®. Deze organisatie is al sinds 1977 een vormings- en trainingscentrum dat gelooft in het groeiproces van iedere persoon. Het specifieke van Outward Bound® is het inzetten van ervaringsleren door middel van ongekende, avontuurlijke en uitdagende opdrachten in een natuurlijk kader of een sociale omgeving. Hun basisidee:

**'A mind that is stretched by a new experience
can never go back to its old dimensions.'**

(Oliver Wendell Holmes)

Iedere deelnemer bepaalt zijn eigen grenzen. Bij elke activiteit wordt de groep en de deelnemer voor de keuze gesteld of zij de uitdaging willen aangaan. Je kan op ieder moment STOP zeggen. Er zal ook voldoende aandacht geschonken worden aan de eetmomenten die begeleid worden door een diëtiste. Het aantal deelnemers wordt beperkt tot twaalf per groep, zodat iedereen tijd en aandacht kan krijgen. Op het einde van de groeicursus bepaal je op basis van je ervaringen wat je in jouw dagelijkse leven wil aanpakken. Zes weken later volgt een terugkomdag.

De groeicursus wordt begeleid door een ervaren team, bestaande uit een Outward Bound begeleider, een psychologe en een diëtiste. De cursus gaat door in het Outward Bound cursuscentrum in Lustin (halverwege tussen Namen en Dinant). Lees op www.saltarevzw.be de verslagen van deelnemers van vorige edities.

WAAROM?

Deze vijfdaagse cursus kan de ontbrekende schakel zijn om uit de spiraal van eten en/of vasten en/of overeten en/of compenseren te stappen. Na 10 jaar groeicursus merken we bij deelnemers verandering op volgende gebieden:

Zelfwaardering als fundamentele bouwsteen voor het eigen geluk.

Zelfvertrouwen om te komen tot het activeren van een vastzittend proces.

Een **dieper inzicht** in het hoe en waarom van het eetgedrag

De juiste **motivatie** als onontbeerlijke motor voor het veranderingsproces.

Wat met **bewegen**, te veel, te weinig... Hoe leer je **grenzen** te respecteren?

Het valt gezien de problematiek weleens moeilijk de **concentratie** vast te houden.

Emoties geven kleur aan het leven.

Kan jij je eigen kleur kiezen?



INSCHRIJVEN

Aan de inschrijving gaat een intakegesprek vooraf: medische, fysieke en psychische screening zijn noodzakelijk (met bijzondere aandacht voor de band met eten). Dit gebeurt in een vertrouwelijke sfeer. Je hoeft voor dit programma geen topatleet te zijn: een basisconditie waarbij je makkelijk 2 km kan wandelen is voldoende. We voorzien een actief programma, afgestemd op de noden van de individuele deelnemers en de kenmerken van de groep.

De inschrijving is pas definitief na invullen van het inschrijvingsformulier en de storting van het voorschot van 150€. De totale kostprijs bedraagt 650€, betalingsmodaliteiten zijn af te spreken.

BEGELEIDING

Bert Vandenbussche
 Outward Bound® begeleider
 Achterkouterstraat 56
 9040 St Amandsberg
 0496 30 36 57
 bert@saltarevzw.be

Els Verheyen
 Psychologe
 Blijde Inkomststraat 113
 3000 Leuven
 0479 94 89 90
 els@saltarevzw.be

Dorien Meeusen
 Diëtiste
 Withoeflei 55
 2920 Kalmthout
 0476 53 39 87
 dorien@saltarevzw.be