

Informatie

Voor meer informatie over de cursus "Body & Mind" en het andere aanbod van LIV kun je terecht op onze website.

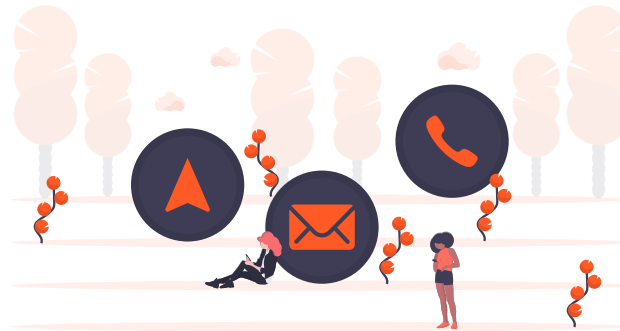
Aanmelden

Aanmelden voor deze cursus kun je via het contactformulier op onze website.

Mensen in zorg bij Zuyderland GGz dienen zich aan te melden via hun casemanager.

Na aanmelding volgt t.z.t. een intakegesprek.

www.leveninverandering.nl

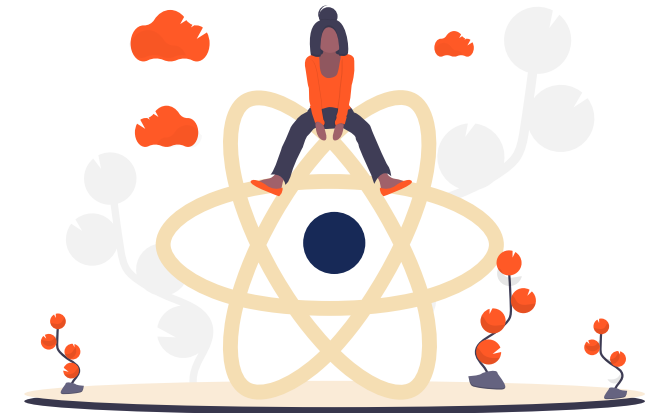


Contact Steunpunt LIV

- Voor de actuele openingstijden zie website LIV
- Website: www.leveninverandering.nl
- Email: steunpunt@leveninverandering.nl
- Facebook: facebook.com/leveninverandering
- Hostel Zuyderland GGZ, Stationsstraat 18, 6131 AZ Sittard

Body & Mind

Praktische leefstijlcursus



REGIE OVER JE
KWETSBAARHEID!

De cursus

De cursus "Body & Mind" is een laagdrempelige en interactieve leefstijltraining in groepsverband voor het ontwikkelen en stimuleren van een gezonde leefstijl bij mensen met psychische klachten. Vaak leiden deze klachten, ook in combinatie met medicatie, tot een ongezonde levensstijl die overgewicht en een slechte conditie veroorzaakt.

Er is aandacht voor:

- Gezond eten
- Gezond bewegen
- Gezond denken en doen

Wat leer je tijdens de cursus?

In de Body & Mind cursus leer je:

- Bewustwording van je eetgewoontes en deze te veranderen
- Omgaan met "lekkere trek" en het toepassen van alternatieven
- Op een verantwoorde manier bewegen voor een betere lichamelijke conditie
- Negatieve gevoelens en gedachten te herkennen die leiden tot een ongezonde levensstijl en hiermee omgaan

Opbouw cursus

De cursus is opgebouwd uit 8 bijeenkomsten van 2 uur. Deze vinden plaats op een locatie van Zuyderland GGz.

De groep bestaat uit minimaal 8 en maximaal 12 deelnemers.

Voor wie?

Body & Mind is voor mensen vanaf 18 jaar die:

- Last hebben van (dreigend) overgewicht, weinig bewegen en een matige lichamelijke conditie hebben
- Bereid zijn om persoonlijke gewoontes die leiden tot overgewicht en een slechte conditie aan te pakken

