



jij bent je lijf

Jij bent je lijf... waar alles om draait!

- Ben je geïnteresseerd in je lijf?
- Wil je weten hoe je gezond(er) kunt leven en er daardoor jaren jonger uit kunt zien?
- Zou jij beter willen weten hoe je lijf werkt, zodat je ziekte kunt voorkomen of juist sneller geneest bij ziekte?
- Wil je weten hoe je sneller afvalt of aankomt...
- en zou je eenvoudige tools willen leren om dit te bereiken?

Dan is de Jij bent je lijf opleiding iets voor jou!



Neem je gezondheid in eigen hand. Immers gezondheid is maatwerk, per persoon verschillend. Oorzaken kunnen verschillend zijn de gevolgen hetzelfde maar de oplossing dient worden aangepast aan het individu. Ieder mens heeft de mogelijkheid zijn/haar gezondheid op een hele basale en directe manier te beïnvloeden, in de basis aan preventie te doen of ziektebeelden te herstellen, door een juiste voedingsgewoonte en door de juiste aanvulling van cellulaire- en systematische behoeften.

De Jij bent je lijf opleiding

In de opleiding wordt dieper ingegaan op het belang van voeding op de gezondheid. Er wordt kennis bijgebracht over diëten en waarom die wel of niet (tijdelijk) werken. Maar ook leer je over de biochemie tussen je lijf en geest. Aan de hand van testen en protocollen zul je stap voor stap meer leren over dit alles. Tijdens deze opleiding leer je diverse manieren om je beter te gaan voelen.

De **Jij bent je lijf** opleiding gaat daarbij verder dan andere cursussen en opleidingen. Het integreert bewustwording, filosofie, bio-energetica en spiritualiteit met de wetenschappelijke kennis van de orthomoleculaire aspecten, aspecten die vaak ondergewaardeerd worden. De eerste opleiding geeft basiskennis over voeding, vitamines, diëten en beweging. Het doel daarbij is niet alleen tot "genezing" komen, maar vooral ook in de toekomst ziekte te voorkomen. In de vervolgopleiding wordt dieper ingegaan op de invloed van voeding op het immuunsysteem, hersenen, emoties en gedrag.

Voel je goed, voel je mooier, voel je beter!

De opleiding **Jij bent je lijf** is ontwikkeld op basis van de jarenlange kennis en ervaring van Gerard Meijer. Hij opende zijn eigen fitnesscentrum al in 1979 en volgde verschillende opleidingen voor fitness en krachttraining. Daarnaast volgde hij de Integrale Opleiding Orthomoleculaire Geneeskunde, de opleiding HLB Bloedtesten, Bowen Therapie en Kanua Healing. Recentelijk heeft hij de eerste fase van de studie Psycho-Neuro-Immunologie afgerond.

Door de praktijkervaring met coachen, trainen en behandelen is er een soort raamwerk ontstaan van waaruit de gedachte **Jij bent je lijf** vorm heeft gekregen. Gerard wil zijn door de jaren heen opgedane kennis en ervaring gaan delen met anderen door middel van cursussen en praktijkgerichte trainingen.



jij bent je lijf

Duur van de opleiding

We gaan in 6 dagdelen aan de slag met je lijf en je gezondheid. Je zult ervaren dat je alle vrijheid en keuze hebt om je beter te voelen.

Data en tijdstip van de opleiding

De opleiding wordt altijd gegeven op donderdag avonden van 18:00 uur tot 22:00. De eerste opleiding vindt plaats op 21 januari, 4 februari, 18 februari, 11 maart, 25 maart en 8 april. Een eventuele tweede groep wordt gestart op donderdag 28 januari en vindt om de twee weken plaats.

Programma

Dagdeel 1: Basisvoeding en diëten

Dagdeel 2: Diëten en verschillende voedingspatronen

Dagdeel 3: Spijsvertering, darmwerking en immuunsysteem

Dagdeel 4: Voeding en het optimaliseren van gezondheid

Dagdeel 5: Bewegen & de essentie van water

Dagdeel 6: Voeding en de invloed op lichaam en geest

Locatie

De opleiding wordt gehouden in de praktijkruimte van Marion Berndsen. Dit is een mooie en ruime locatie met sfeer en warmte. Het adres is Jan van Genstraat 119K te Badhoevedorp.

Kosten

Deze 6 daagse training kost € 480,-. Bij deze kosten zijn inbegrepen:

- 6 opleidingsdagen (inclusief koffie en thee)
- Syllabus
- Certificaat van deelname

Interesse in deze opleiding?

Voor meer informatie en inschrijvingen:

www.jijbentjelijf.nl

info@jijbentjelijf.nl