GROEITRAJECT VOOR MENSEN MET EEN COMPLEXE BAND MET ETEN

Georganiseerd door Saltare Vzw, ANBN & Outward Bound België™

5-daagse + terugkomdag
Lustin | 12-16 augustus + terugkomdag eind september 2019

Dit groeitraject 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 en –trajecten merken we bij deelnemers verandering op vlak van zelfwaardering, zelfvertrouwen, een dieper inzicht, motivatie, de rol van bewegen, grenzen respecteren, concentratie vast te houden en emoties, die je leven elke dag kleuren.

"A MIND THAT IS STRETCHED BY A NEW EXPERIENCE CAN NEVER GO BACK TO ITS OLD DIMENSIONS"

WAT?

Het groeitraject bestaat uit
- een intensief vijfdaags programma in ons cursushuis in Lustin
- een periode waarin deelnemers thuis aan de slag gaan met de doorleefde inzichten en ervaringen (half augustus-eind september)
- een afrondende terugkomdag (eind september)

De focus van dit programma ligt op het verkennen van de ervaring tijdens avontuurlijke activiteiten en het samenleven, incl. de gezamenlijke eetmomenten. We gaan uit van een algemeen erkend principe voor de behandeling van eetproblematieken, namelijk 'eetgedrag als een symptoom van een onderliggende problematiek'. Door op een actieve manier in te werken op de dieperliggende processen, kan er ook aan de oppervlakte 'iets' veranderen.

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 vijfdaagse bepaal je op basis van je ervaringen wat je in jouw dagelijkse leven wil aanpakken. Zes weken later volgt een terugkomdag.

VOOR WIE?

Volwassen vrouwen én mannen, die beweging willen brengen in hun moeilijke relatie met eten en wat die band 'voedt'. Je hoeft voor dit programma geen topatleet te zijn: een basisconditie waarbij je makkelijk 2 km kan wandelen is voldoende.

PRAKTISCH

WAAR
Outward Bound Cursushuis, Rue Covis 19, 5170 Lustin

WANNEER?
12-16 augustus + terugkomdag eind september 2019

BEGELEIDING
De groeicursus wordt begeleid door een ervaren & multidisciplinair team: Lieve Pensaert en/of Dorien Meeusen (diëtisten), Els Verheyen (psychologe en voorzitster ANBN) & Bert Vandenbussche (Outward Bound begeleider).

KOSTPRIJS
€ 650 | *Hierin zijn inbegrepen: Intakegesprek, begeleiding, verblijf (5 dagen, 4 nachten) in het Outward Bound Center te Lustin in gedeelde kamers, alle maaltijden, alle didactisch en technisch materiaal, toegang tot de actieterreinen, en een individuele ongevallenverzekering*

MEER INFO?
Voor meer info: bijlage en http://www.saltarevzw.be/

INSCHRIJVEN
Neem contact op via els@saltarevzw.be - 0479 94 89 90

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.
De inschrijving is pas definitief na invullen van het inschrijvingsformulier en de storting van het voorschot van 150€. Betalingsmodaliteiten zijn af te spreken.

OUTWARD BOUND BELGIUM