



groeicursus ▪ stap voor stap ...

6 t/m 10 april 2015 in Lustin (Profondeville - B)

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 verder te groeien om een 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 reeds sinds 1977 een vormings- en trainingscentrum, dat gelooft in het groeiproces van iedere persoon. Het specifieke van Outward Bound® is het aanwenden 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 haar eigen grenzen. Bij elke activiteit wordt de groep en de deelnemer voor de keuze gesteld of zij de uitdaging wil aangaan. Je kan op ieder moment STOP zeggen. Er zal ook voldoende aandacht geschonken worden aan de eetmomenten. Door de methodiek van het ervaringsleren krijg je zicht op jezelf en op de betekenis van eten.

Het aantal deelnemers wordt beperkt tot tien per groep, zodat iedereen tijd en aandacht kan krijgen, noodzakelijk voor individuele groeikansen.

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.

Zelfwaardering en zelfvertrouwen

Zelfwaardering als fundamentele bouwsteen voor het eigen geluk.

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

Zelfvertrouwen - het geloof in eigen kunnen -

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

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

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

Emoties geven kleur aan het leven.

Kan jij je eigen kleur kiezen?



INSCHRIJVEN

Vooraf zal er een duidelijke screening plaatsvinden, zowel op medisch vlak als op vlak van de eetstoornis zelf. Dit is zeker nodig gezien de problematiek en de mogelijke fysieke beperkingen van de groep. 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 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 kostprijs bedraagt 550€, betalingsmodaliteiten zijn af te spreken.

BEGELEIDING

Emmy Velghe

Rozenlaan 20 b
2242 Pulderbos
03/4640409

emmy.velghe@scarlet.be

Daalstraat 79
1790 Teralfene
0477/353399

Lieve Pensaert

Dageraadstraat 22
2800 Mechelen
015/261022

lieve.pensaert@pandora.be

Herestraat 49
3000 Leuven
0478/721485

Bert Vandenbussche

Achterkouterstraat 56
9040 St Amandsberg
0496/30 36 57

bertvandenbussche@telenet.be

Outward Bound®

Kapucijnenvoer 217
3000 Leuven
016/235172

www.outwardbound.be

Cursushuis
Rue Covis 19
5170 Lustin