**Cursus Verlicht mijn winter**

Afbeelding met scène, buiten

Automatisch gegenereerde beschrijving

Voel je je somberder en ervaar je het leven als zwaarder nu de dagen korter worden?   
Ervaar je misschien minder verbinding met de wereld? Slaap je meer, maar word je toch niet uitgerust wakker? Heb je moeite met concentreren of heb je weinig energie en nergens zin in? Heb je meer trek in ongezonde snacks?

Als je elk jaar rond deze tijd bovenstaande klachten begint te herkennen heb je   
misschien last van een herfst- en/of winterdip.

De cursus “Verlicht mijn winter” biedt ondersteuning tijdens de herfst en wintermaanden van oktober tot maart. De cursus wordt geleid door een van onze verpleegkundigen in samenwerking met verschillende discipline als: huisarts, diëtiste, euritmiste, fysiotherapeute, kunstzinnig therapeute en muziektherapeute.

Een cursiste uit onze vorige cursus schreef:

|  |  |
| --- | --- |
| |  | | --- | | “In de cursus ga je door middel van euritmie, kunstzinnige therapie, muziek maken en lichaamsbeweging innerlijk in beweging komen. Ik heb er van alles aan ervaren, ik leefde op. Dat was een welkome tegenhanger van de winterdepressie. De cursus was een lichtpuntje in de week. Belangrijk was dat we een veilige plek hadden” | |

We hebben 16 bijeenkomsten en starten op dinsdag 31 oktober 2023, elke dinsdag t/m 5 maart 2024, van 14.00 tot 15.15 uur, met uitzondering van schoolvakanties.  
  
Plaats: Van Dam Huis  
Kosten: € 120,00  
Aanmelden: Twan Nijenhuis, twan.nijenhuis@therapeuticumhaarlem.nl of 06-41721536