

**WANNEER ?**

**2x per week :Lichamelijk fit:** op individuele afspraak.

**2xOmegaWave meting:** op individuele afspraak

**5xGeestelijk fit ( groep):** Op 18/1- 1/2- 15/2 -1/3-15/3

**2xWorkshop voeding ( groep) :** 22/3-29/3

Dinsdagmorgen van 9.30- 12.00 uur

**WAAR: Insituut Jacob Cats**

**WAT KOST HET:**

Inschrijfgeld €75,- + €100,- per maand (3x)

**WIE ZIJN UW BEGELEIDERS**

**Jeroen Schuur/Wouter Windhorst**

Instituut Jacob Cats

Jacob Catslaan 76

3852 BW Ermelo

t. 0341-56 48 06

[www.instituutjacobcats.nl](http://www.instituutjacobcats.nl)

[info@instituutjacobcats.nl](mailto:info@instituutjacobcats.nl)

**Arjanne Bredemeijer**

psychologe nbg/ familiesystemisch therapeut

[www.bureaudewissel.nl](http://www.bureaudewissel.nl)

[bureaudewissel@hotmail.com](mailto:bureaudewissel@hotmail.com).

t: 0341-564220

m: 06-20419125

**Fleur Splinter-Elbers**

Voedingsadvies en Kleur- en Stijl consulente

m:06-14517007

[www.fleurstijlenkleur.nl](http://www.fleurstijlenkleur.nl)

[fleur@fleurstijlenkleur.nl](mailto:fleur@fleurstijlenkleur.nl)



**VOOR VROUWEN VAN FORMAAT  
EN MANNEN VAN GEWICHT**

**EEN UNIEK TRAJECT VOOR  
LICHAAM EN GEEST**

**INSTITUUT JACOB CATS TE ERMELO**

## Waarom dit traject ?

**Overgewicht, een weerbarstige kwaal van deze tijd? De helft van de volwassen Nederlanders tobt ermee en zoekt naar manieren om er grip op te krijgen! Instituut Jacob Cats biedt een integraal gezondheidstraject aan.**

We gaan drie maanden werken aan verschillende gebieden waarmee overgewicht te maken heeft. Gaat het om de streepjes op de weegschaal? Nee, dat is hooguit een positief gevolg. Het gaat om blijvende verandering in je levensstijl. Een verandering in je denken en patronen. En wat is het dan heerlijk als jij je veel beter voelt en de weegschaal wat anders aanwijst zonder dat je een zwaar dieet hebt gevolgd.

## Voor wie ?

Voor nieuwsgierige mensen! Mensen die willen ontdekken hoe de relatie tussen hun lichaam, geest en gedrag werkt. Zij, die door kennis en beweging meer grip op hun lichaamsgewicht willen krijgen. In drie maanden werken we aan verschillende gebieden:

**Lichamelijk fit, Geestelijk fit en Kennis over voeding en jouw persoonlijke stijl en kleur** We werken zowel in een groep als ook individueel. We ondersteunen jou en jullie steunen elkaar, maar je zult ook een stuk persoonlijke inzet- en behoefte moeten hebben aan een verandering! Wat bieden wij je aan?

## Lichamelijk fit (individueel)

Hoe krijgen we in korte tijd informatie over uw fysieke en mentale gesteldheid en conditie? **Dat doen we door u 2x te meten met een OmegaWave test.**

**Deze test doet Jeroen Schuur voor de aanvang van het traject en na ongeveer een half jaar.** De OmegaWave test geeft informatie over de mate van stress, energiesystemen, hart-longsysteem, centrale zenuwstelsel, het ontgiftigingsstelsel en het hormonaalsysteem. Met deze meting kunnen wij jouw progressie objectief inzichtelijk maken en helpt het jou te laten zien wat je startpunt is en op welk gebieden veranderingen hebben plaatsgevonden.

Bewegen is noodzakelijk. Is er geen balans tussen eten en bewegen, dan kom je aan.

**In het fitness gedeelte van Instituut Jacob Cats krijg je 2x per week een bewegingsprogramma.** Er wordt gekeken naar je klachten en wensen en er wordt een aantal metingen gedaan. Aan de hand van die gegevens wordt er een persoonlijk bewegings- programma gemaakt. Jij beweegt, wij begeleiden en motiveren en laten zien dat inspanning ontspanning kan worden.

## Geestelijk fit – je binnenkant (groep)

**Arjanne Bredemeijer biedt u - binnen dit traject - een andere tak van sport aan. Met meerdere “gewichtige mensen” zetten we vijf morgens ons denken in beweging.**

We gaan ons richten op de onbewuste patronen, die ten grondslag liggen aan overgewicht. In de groep nemen we “overgewicht” als reisgenoot die de weg wijst naar o.a. antwoorden op de volgende vraag: *Waar hangt het overgewicht mee samen, waar komt het vandaan en wat heeft het jou te zeggen?* Als overgewicht een persoonlijke boodschap heeft en je die nog niet hebt verstaan, zal het moeilijk blijven je leef-/eetpatroon te veranderen en op een gezond gewicht te blijven. In een groep gaan we hier mee aan de slag en verliezen we vooral de humor niet uit het oog.

Gesprek en verschillende creatieve werkvormen helpen ons daarbij. Veiligheid en ruimte creëren om te kunnen ontdekken wat de onderliggende boodschappen zijn, is de taak van Arjanne. Maar aan jou om in beweging te komen en de “overtollige ballast” af te leggen. Dat is het doel waarvoor we gaan!

## -je buitenkant (groep)

**Fleur Splinter geeft tijdens dit traject twee workshops . Zij heeft een unieke combinatie in haar workshop samengebracht. Zij gaat aan de slag met voedingspatronen en je uiterlijk!**

Hoe kan jij je voedingspatroon stap voor stap veranderen en op een rustige en verantwoorde manier gewicht kwijt raken. Tijdens de twee workshops krijg je informatie en opdrachten over een gezond voedingspatroon. Thuis kun je een deel hiervan toepassen om je bewust te worden van je eigen eetgedrag en zelf te ervaren welk effect een gezonder voedingpatroon op je heeft.

Daarnaast ligt het accent op:

**Hoe kan je omgaan met je lichaam/uiterlijk als je last hebt van overgewicht.**

We gaan ontdekken hoe je komt tot een persoonlijke (kleding) stijl die bij jou past. Hoe je verrassende effecten creëert met verdoezelende en accentuerende technieken in je kleding. Je zult ook ontdekken dat als de buitenkant klopt met wie jij bent, jij je daardoor zeker gaat voelen. Daardoor zul je meer gemotiveerd bent een ander levensstijl en voedingpatroon te gaan volgen. Zowel voor mannen als vrouwen!



## INSCHRIJFFORMULIER

Wil je deelnemen aan dit traject, schrijf je dan in voor **25 december. a.s.** en lever dit formulier in bij de balie van Instituut Jacob Cats of mail je gegevens door naar: [w.windhorst@instituutjacobcats.nl](mailto:w.windhorst@instituutjacobcats.nl) met vermelding **traject overgewicht**.

**Nadat we je inschrijving hebben ontvangen, nemen wij contact met je op voor een kennismakingsgesprek voor de start van het traject. Wij nemen daar o.a. nog wat medische gegevens door om te bekijken of dit een passend traject voor je is. En jij kan vragen stellen over zaken die jou nog niet duidelijk zijn. Verder is er meer informatie over ons en onze werkwijze te vinden op de verschillende websites, die genoemd zijn op de folder.**

**Naam:**.....

**Adres:**.....

**Telefoon/mobiel:**.....

**E-mail:**.....

**Huisarts:**.....

**Ziektekostenverzekering:**.....