



VOED
JE GOED

JAAR
PROGRAMMA



*'Ik wil graag gezonder leven.
Maar ben te druk om écht goed
op mijn voeding te letten, waardoor
ik niet alles uit mijzelf kan
halen.'*

*'Ik leef zo gezond mogelijk.
Maar het kost me veel energie om
mijn eigen eetpatroon te vinden
door alle tegenstrijdige adviezen.'*

Breng jezelf in balans met een persoonlijk voedingsprofiel

Laat je stap voor stap begeleiden naar een eetpatroon
gebaseerd op jouw unieke eigenschappen
voor meer energie en een sterke gezondheid.

Jaarprogramma 2022

Highlights jaarprogramma VOED Je Goed

- ✓ 4 live dagen op locatie (Studio Oohm, Vogelenzang)
- ✓ 1 persoonlijk voedingsadvies
- ✓ 1 kooklesdag
- ✓ het VOED Je Goed-eetprofiel

Online programma:

- ✓ lezingen, voedingstheorie, recepten, meditatieretreats, yogalessen, 'spring detox', oefeningen in bewustzijn en ontspanning

Start: 21 maart 2022

Investering: €2.450,- p.p.

Meer weten? Mail naar
info@oogstgoed.nl



Vind jouw unieke, natuurlijke eetpatroon

Programma-inhoud

- De belangrijkste voordelen van natuurlijke voeding voor je gezondheid
- Feiten en fabels over diëten en trends
- Tools om je lichaam in balans te brengen met je geest (bewustzijn & waarnemen)
- Inzicht in jouw temperament en persoonlijke voeding
- De fijne kookkunsten van de natuurvoedingskeuken
- Kennis van spijsvertering en het verminderen van klachten
- De impact van voeding op hormonen en emoties



*Krijg inzichten en vaardigheden om je lichaam en mind te voeden op een manier die bij JOU past.
En kom in je volle kracht te staan!*

Lente

Ritme

Live dag maandag 21 maart 2022

Natuurvoeding, de gezonde basis

Het ritme van de seizoenen

De drie-eenheid; de driedeling in gewassen in verbinding met de driedeling van mensen

Bewustwording van lichaamssignalen

Online maart – april – mei

Spring detox

Meditatieweek

Koken met lente oogst

Toepassing driedeling in gerechten

Introductie temperamenten

Zomer

Verteren

Live dag dinsdag 21 juni 2022

Spijsvertering

Temperamenten

Spanning & ontspanning

Online juni – juli – augustus

Spijsverteringsklachten

Microbioom (darmflora)

Temperament & persoonlijke voeding

Koken met zomer oogst

Yoga en ontspanning

Kooklesdag (live op locatie)

Herfst

Bewustzijn

Live dag woensdag 21 september 2022

Brein-darm connectie

Voeding & mind

Hormonen

Waarnemen & bewustwording

Human design

Online september – oktober – november

Human design & leefstijl

Hormoonbalans

Koken met herfst oogst

Verbinding voeding & leefstijl

Persoonlijk voedingsadvies (van Suzanne)



Winter

Vertrouwen

Live dag woensdag 21 december 2022

Weerstand & weerbaarheid

Immuunsysteem

Eigenheid & bewustzijn

Persoonlijk eetprofiel

Online December – januari – februari

Meditatie

Yoga & beweging

Koken met winter oogst

Persoonlijk eetprofiel integreren

Terugkomdag (live)



“VOED JE GOED biedt meer dan kennis over goed eten. Het gaat ook over bewustwording.” Desirée van der Sluis, deelnemer cursus VOED JE GOED, 2019



Suzanne Rotteveel | Oogstgoed

VOED JE GOED vindt zowel fysiek als online plaats en volgt het ritme van de seizoenen. Het programma bestaat uit 4 dagen die we live met elkaar doorbrengen, op iedere eerste dag van het nieuwe seizoen. Het online programma van meditatie- & yogalessen en lezingen vinden in de avonden plaats. De tijdsinvestering is gemiddeld 4 uur per maand.

Kijk voor meer informatie op www.oogstgoed.nl/jaarprogramma of mail naar suzanne.rotteveel@oogstgoed.nl

