



Leefstijlgeneeskunde I: beweging, ademhaling en slaap

7 november 2020

Programma:

10.00	10.15 uur	<i>Dagopening:</i> Dr. Bram Tjaden, huisarts en mindfulnesstrainer
10.15	11.15 uur	<i>Bewegen als medicijn:</i> Drs Karel Bos, huisarts, leefstijlarts en spreker voor Arts en Leefstijl
11.15	11.45 uur	Pauze
11.45	12.45 uur	<i>Adem is Leven:</i> Drs. Monique Tjon-A-Tsien, huisarts in Wateringen, Kaderhuisarts hart- en vaatziekte, Wim Hof-en winterzweminstructeur, Transformational Breath ademcoach, HRV biofeedback therapeut. Huisarts met aantekening integrative medicine/leefstijlgeneeskunde
12.45	14.00 uur	Lunch
14.00	15.00 uur	<i>Disfunctioneel ademen:</i> Stijn Mol, longarts en Dr. Carel van Wetering, fysiotherapeut
15.00	15.30 uur	Pauze
15.30	16.30 uur	<i>Goede Tijden, Slechte Tijden ... de circadiane klok en onze gezondheid:</i> Prof.dr. Bert van der Horst, hoogleraar chronobiologie en gezondheid
16.30	17.00 uur	<i>Samenvatting en dagafsluiting:</i> Dr. Bram Tjaden, huisarts en mindfulnesstrainer

Locatie: Woudschoten Hotel & Conferentiecentrum
Woudenbergseweg 54, 3707 HX Zeist

