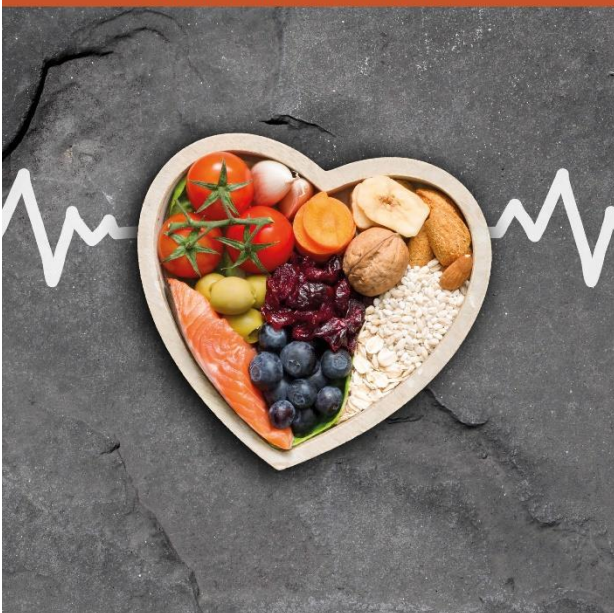


# Studieplan

## Cursus RefleX Natuurlijk (w)eten



Gezond(er) worden en afvallen



RefleX-Zwolle

Docent: Celien van Dalen

[www.reflex-zwolle.nl](http://www.reflex-zwolle.nl)

[info@reflex-zwolle.nl](mailto:info@reflex-zwolle.nl)

06-53945165

Facebook:

<https://www.facebook.com/reflexzwollenatuurgeneeskunde>

RefleX-Zwolle Natuurgeneeskunde

De teksten en foto's zijn eigendom van RefleX-Zwolle, Celien van Dalen. Op geen enkele wijze mag dit worden verveelvoudigd en / of openbaar worden gemaakt. Zonder toestemming van de eigenaar RefleX-Zwolle mag niets uit deze uitgave gebruikt worden. RefleX-Zwolle kan niet aansprakelijk worden gesteld voor druk- of fouten.



## Voorwoord

Dit is het studieplan van RefleX-Zwolle cursussen. De cursus RefleX Natuurlijk (w)eten van 9 bijeenkomsten.

Het voedingsprogramma waarmee op het gebied van voeding ondersteuning wordt geboden om gezond(er) te worden en/ of af te vallen.

Hierin vindt u de opbouw en structuur van deze cursus. RefleX-Zwolle in de persoon van Celien van Dalen als ervaren vakvrouw en docent is enthousiast in haar vakgebied en hoopt haar passie over te brengen op de cursisten. Vanuit een jarenlange belangstelling en passie voor natuurgeneeskunde, voeding, gezondheid en gezond gewicht is mijn praktijk gegroeid. Er is een brede achtergrond aan kennis en ervaring door het volgen van vele opleidingen, trainingen om zowel mijn vakkennis als mijn bewustzijn te laten groeien.

Kwaliteit van de cursus staat hoog op de prioriteitenlijst wat zich mede vertaald in de aandacht en zorg in de begeleiding van de cursisten. Dit is tevens ons succes van de cursussen, veel warme en persoonlijke aandacht met een werkwijze welke direct toepasbaar is in de eigen werk- of privé situatie van de cursist.

De cursus is ontwikkeld door RefleX-Zwolle vanuit eigen studies en ervaring.

Een persoonlijke noot;

Gezondheid! Dit is een wens die regelmatig naar elkaar wordt uitgesproken. We toasten erop met een drankje.

Maar wat betekent dit?

Hoe vaak wens je jezelf gezondheid toe?

Hoe kun je voor je eigen gezondheid zorgen?

Gezondheid en (lekkere) voeding hebben altijd al mijn interesse gehad. Sinds ik werkzaam ben in mijn eigen praktijk neemt het een nog grotere plaats in. De nadruk ligt zeker niet alleen op het afvallen maar veel meer op het gezond(er) worden. Wat de kracht van voeding al niet kan doen, geweldig! Bijvoorbeeld meer energie, gezond(er) worden en gewicht verliezen. Goed en gezond eten is ook weten wat de kracht van voeding is en wat het voor jou kan betekenen. Kennis, ervaring, de vragen en de verhalen van mijn cliënten hebben tot dit programma geleid. Het uitgangspunt is dat het praktisch en goed uitvoerbaar moet zijn. Ook passend in een druk gezin en een drukke leefstijl.

Het is ontwikkeld vanuit kennis en ervaring uit de orthomoleculaire voedingsleer. En uit 3 cultuurpijlers: de westerse- de Chinese- en spirituele cultuur.

Mijn missie is de cliënt te helpen met het verbeteren van je gezondheid met natuurlijke zorg. Samen met de coaches RefleX Natuurlijk (w)eten op weg naar een gezond(er) Nederland!



## Inhoudsopgave

Voorwoord.....	1
Inhoudsopgave .....	2
Hoofdstuk 1 Bijscholing.....	3
Hoofdstuk 2 Inhoud: .....	3
Negen bijeenkomsten .....	3
Wat leer je in de cursus .....	4
Hoofdstuk 3 Leerdoelen .....	5
Voor wie is deze cursus: .....	5
Toelating:.....	5
Hoofdstuk 4 Doel van RefleX-Zwolle .....	5
Afronding:.....	5
Verstrekking certificaat .....	5
Hoofdstuk 5 Klachtenprocedure: .....	6
Hoofdstuk 6 Visie op het vakgebied.....	6
Algemene voorwaarden RefleX-Zwolle cursussen: .....	8



## Hoofdstuk 1 Bijscholing

De cursus duurt 9 bijeenkomsten en wordt twee keer per jaar gegeven.

Aantal bijeenkomsten: 9

Eigen inzet: Theoretische kennis eigen maken

Lestijden: 19.00 uur – 20.45 uur.

Locatie: Zwolle (Zuid.) Voor deze cursus wordt een ruimte gehuurd in Zwolle of gehouden in de eigen praktijk. De locatie kan wat afwijken afhankelijk van de grootte van de groep. De locatie blijft echter Zwolle en wordt tijdig aan de cursist doorgegeven.

Kosten: € 237,50.

Inclusief:

Het boek RefleX Natuurlijk (w)eten

Syllabus

Koffie, thee.

Na afronding wordt een certificaat uitgereikt.

Groepsgrootte: Maximaal 10 personen.

Aanmelding: door een mail te sturen naar; [info@reflex-zwolle.nl](mailto:info@reflex-zwolle.nl) of via deze link:

<https://reflex-zwolle.activehosted.com/f/5>

Bedenktijd: 14 dagen

## Hoofdstuk 2 Inhoud:

### Negen bijeenkomsten

In deze cursus leer je met het programma te werken en je leert veel over gezondheid en voeding. Je leert wat de kracht van voeding is. Samen op weg en ik ga je ondersteunen gezond(er) te worden en af te vallen.



## Wat leer je in de cursus

- wat bereik en leer je
- voor wie
- hoe kun je werken met RefleX natuurlijk (w)eten
- inleiding in het programma
- het programma RefleX Natuurlijk (w)eten
- de basis
- waarom glutenarm, koolhydraatbewust en lactosearm
- recepten en weekmenu's
- basis voorraad
- budgettips
- basis plan
- fase 1.
- fase 2
- eet ik wel genoeg
- probiotica, kun je dat eten?
- vetten
- eiwitten
- waarom citroensap
- suiker, suikervrij
- de invloed van je zuur-base evenwicht
- koolhydraat verslaving
- de glykemische index
- hormonen
- insuline resistentie, ik sport... maar ik val niet af
- leptine resistentie. Waarom blijf ik altijd trek houden
- afvallen en slapen
- spiritualiteit, motivatie, psychische en sociale factoren
- sterkte – zwakte analyse
- wens- droom –doelenkaart
- ki- en ki oefeningen
- de invloed van psychische factoren op overgewicht
- gevolgen overgewicht
- gedragsveranderingen
- oefeningen
- Chinese visie op overgewicht
- natuurgeneeskundige visie op overgewicht
- ervaringen uitwisselen. Welke stappen zijn er gemaakt. Welke stappen ga je nu maken.



### Hoofdstuk 3    Leerdoelen

Aan het eind van de cursus heb je kennis over

- het programma met alle facetten die hierin zijn opgenomen. Met uitgebreide achtergrond kennis.
- vanuit kennis en inzicht kun je werken aan je gezondheid en gewicht verliezen

#### Voor wie is deze cursus:

De deelnemers hebben de keus gemaakt te gaan werken aan de eigen gezondheid en / of om gewicht te verliezen. Overgewicht of diverse klachten bepalen of de keus wordt gemaakt deel te nemen aan de cursus.

#### Toelating:

- kennisniveau; voor iedereen toegankelijk
- toegankelijk voor iedereen met de wens te werken aan de eigen gezondheid.
- er worden geen vrijstellingen voor deze cursus gegeven.
- Vragen van administratieve aard of met betrekking tot het onderwijs worden binnen 1 dag beantwoord tenzij anders aangegeven. Vraagt een antwoord langere tijd dan zal dit middels mail kenbaar worden gemaakt.
- 

### Hoofdstuk 4    Doel van RefleX-Zwolle

Vanuit RefleX-Zwolle zet Celien van Dalen zich in met haar (levens)ervaring, kennis, technieken en methodieken daar waar noodzakelijk is zodat de cursist de kennis eigen maakt.

De cursist krijgt kennis aangereikt vanuit orthomoleculaire voedingsleer en natuurgeneeskundige therapie en inzichten uit de traditionele Chinese geneeskunde. De kennis is gericht op het bevorderen van de gezondheid en ook preventief te zorgen voor een geode gezondheid met een gezond gewicht.

#### Van de cursist vragen wij:

- goede motivatie
- leergierig om kennis en vaardigheden te leren
- betrokken bij de lesstof
- betrokken en sociaal naar de mede cursisten

Studiebelasting: de cursusavonden. Naar eigen inzicht de lesstof herlezen.

#### Begeleiding:

Tijdens de cursus vindt de begeleiding op de volgende wijze plaats:

- gedurende de cursus wordt de cursist uitgenodigd mee te denken en te communiceren waardoor het eigen inzicht ontwikkeld
- door de cursusavonden heen word veel kennis en ervaring gedeeld en besproken waarmee inzicht bij de cursisten word vergroot.
- Via mail of telefonisch zullen vragen altijd snel beantwoord worden. Gestreefd wordt deze binnen een dag te beantwoorden tenzij anders is aangegeven.

#### Afronding:

#### Verstrekking certificaat

Na afronding van de negen cursusavonden krijgt de cursist op laatste avond een certificaat.



## Hoofdstuk 5 Klachtenprocedure:

RefleX-Zwolle streeft naar een goede en hoge kwaliteit. Klanttevredenheid staat dan ook hoog op de prioriteitenlijst. Wij borgen dit mede door na afloop van elke cursus een enquêteformulier door de cursisten te laten invullen. Goede communicatie middels een open houding waarin ruimte is voor de cursist ongemakken of ontevredenheid te uiten.

Indien dit niet tot een tevreden oplossing leidt kan er een officiële klacht worden ingediend. Het oordeel van de onderstaande onafhankelijke partij is bindend. Mogelijke consequenties worden z.sm. met de grootste zorg uitgevoerd om verbeteringen aan te brengen. Klachten kunnen bestaan uit onvrede over bijvoorbeeld de locatie, de docent, het lesmateriaal en / of de invulling van de lesdagen waarin niet of onvoldoende wordt geleerd.

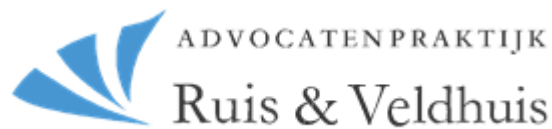
Elke klacht en opmerking wordt vastgelegd en geregistreerd en voor de duur van de vast gestelde termijn bewaard. Elke klacht wordt serieus en in vertrouwen vanuit respect behandeld.

Op elke klacht wordt binnen een werkweek van 5 dagen een reactie gegeven en direct beantwoord of een termijn van behandeling afgegeven. De totale afhandelingstermijn is maximaal 2 maanden na ontvangst van de klacht. Indien er langere tijd voor onderzoek nodig is wordt dit binnen de vastgestelde termijn kenbaar gemaakt en de reden van uitstel wordt toegelicht. Tevens wordt er een indicatie gegeven wanneer verwacht wordt uitsluitsel te kunnen geven.

Onderstaande onafhankelijke derde partij voorziet in een beroepsmogelijkheid. Hierbij is geen lidmaatschap van toepassing.

mr. Judith Veldhuis-Lampe, advocaat

Advocatenpraktijk Ruis & Veldhuis



Ceintuurbaan 106 | 7941 LX Meppel | Tel: 0522 - 245 502 | Fax: 0522 - 245 541

Email: [veldhuis@ruisveldhuis.nl](mailto:veldhuis@ruisveldhuis.nl) | Web: [www.ruisveldhuis.nl](http://www.ruisveldhuis.nl)

### Kenbaar maken van een klacht:

- op de lesdagen rechtstreeks aan de docent
- via mail [info@reflex-zwolle.nl](mailto:info@reflex-zwolle.nl)
- via telefoon: 06-53945165
- schriftelijk toezending aan: RefleX-Zwolle, Staatssecretarislaan 7, 8015 BA Zwolle.

In de klacht melding ziet RefleX-Zwolle graag de volgende informatie verwerkt:

- de persoonsgegevens van de indiener
- datum van melding
- de periode van de klacht
- een precieze omschrijving van de klacht
- ondertekening

## Hoofdstuk 6 Visie op het vakgebied

RefleX-Zwolle vindt het belangrijk dat de cursist de visie, deze staat ook vermeldt op de website, uitdraagt maar meer nog dat je je eigen visie op het vakgebied ontwikkeld.

**De visie en missie van RefleX-Zwolle cursussen.**

De visie en missie hebben zich in de afgelopen jaren ontwikkeld vanuit veel praktijk ervaringen naar het geven van cursussen. De cursussen zijn, evenals de werkwijze in de praktijk, ontwikkeld vanuit een holistische visie. Hierin ga ik uit van een onderlinge verbintenis tussen fysiek, mentaal en spiritueel. De behandelingen richten zich dan ook op een herstel vanuit de gehele mens. De wijze waarop hier vorm aan wordt gegeven is de combinatie van het werken met inzichten uit de westerse geneeswijze en de Chinese geneeskunst. Hiermee wordt niet alleen aan de klacht gewerkt maar ook aan de onderliggende oorzaken en verbanden.

Het streven is het geven van kwalitatief goede cursussen waaraan de cursisten direct inzetbare goede methodieken en kennis krijgen aangereikt. Dit ter uitbreiding van de eigen salon, praktijk of in de privé situatie.

De cursussen stellen de cursist in staat op een prettige en open manier te leren en te ontwikkelen en de stof zich eigen te maken.

Opgezet vanuit eigen praktische ervaring en kennis. De persoonlijke ontwikkeling van de cursist is hierbij van wezenlijk belang. De cursus geeft de professionele maar ook persoonlijke ontwikkeling van de cursist een nieuw impuls. Nieuwe (zakelijke) mogelijkheden worden ontdekt en ontwikkeld. Het uitbreiden van de praktijk of salon of het werken in privé situatie aan een persoonlijk evenwicht en gezondheid behoren tot de mogelijkheden.

RefleX-Zwolle in de persoon van Celien van Dalen ziet het als haar persoonlijke missie anderen te laten ervaren en kennis te laten maken met de vele mogelijkheden van de gezonde leefstijl. Ze is een gediplomeerd en ervaren therapeut die de lessen verzorgt vanuit een ontspannen en vooral praktisch uitgangspunt.

Een persoonlijk motto:  
Leer van gisteren  
Droom van morgen  
Leef vandaag.

Ik heet u graag welkom bij mijn cursussen.

Vriendelijke groet,

Celien van Dalen





## Algemene voorwaarden RefleX-Zwolle cursussen:

Op al de cursussen zijn de onderstaande algemene voorwaarden cursussen van toepassing van RefleX-Zwolle.

RefleX-Support is de afdeling binnen RefleX-Zwolle van waaruit de cursussen worden georganiseerd.

### Artikel 1: Definities

Deze algemene voorwaarden hebben betrekking op de cursussen, trainingen, workshops of lezingen van RefleX-Zwolle, hierna te noemen cursus.

Cursist/deelnemer is een natuurlijk persoon, hierna te noemen cursist, die met RefleX-Zwolle een overeenkomst heeft gesloten voor het volgen van een cursus, training, workshop of bijwonen lezing.

### Artikel 2: Algemeen

De algemene voorwaarden zijn op de website van RefleX-Zwolle inzichtelijk. Deze voorwaarden zijn van toepassing op alle overeenkomsten die zijn afgesloten tussen RefleX-Zwolle en cursist betreffende deelname aan of opdracht tot het houden van cursussen, trainingen, workshops of lezingen. Afwijkingen kunnen uitsluitend schriftelijk met RefleX-Zwolle overeengekomen worden.

Schrijffouten op de website, druk- en zetfouten in folders en brochures van RefleX-Zwolle voorbehouden

### Artikel 3: Totstandkoming van overeenkomsten

De overeenkomst tussen RefleX-Zwolle en cursist komt tot stand door ontvangst van een inschrijfformulier via de mail / website van RefleX-Zwolle, inschrijving per mail of schriftelijk per post. Na de totstandkoming van de overeenkomst ontvangt de cursist hiervan een digitale/schriftelijke bevestiging.

Door inschrijving is kennisgenomen van deze voorwaarden van RefleX-Zwolle en zijn deze geaccepteerd.

### Artikel 4: Aanmelding

Aanmelding voor een cursus kan uitsluitend zowel per brief/post of per e-mail geschieden.

Na ontvangst van de benodigde (persoons)gegevens ontvangt de cursist z.s.m. voor aanvang van de (eerste) cursus een schriftelijke bevestiging.

Inschrijving gebeurt op basis van volgorde van binnenkomst. Indien een cursus volgeboekt is, kan de cursist op diens verzoek worden ingeschreven voor een cursus waarbinnen nog wel plaats is. De inschrijving voor de vervangende cursus gebeurt onder dezelfde voorwaarden als de oorspronkelijke cursus.

Dienstverlening van RefleX-Zwolle vindt plaats na schriftelijke bevestiging van de aanmelding en na volledige betaling van de cursus- of deelnamekosten.

Betaling van het verschuldigde cursus geld dienen voor aanvang van de cursus te zijn voldaan binnen de op de factuur vermelde betalingstermijn en altijd voor aanvang van de cursus.

### Artikel 5: omgang vertrouwelijkheid

Alle informatie die door cliënten en / of deelnemers wordt verstrekt is vertrouwelijk voor RefleX-Zwolle en elke medewerker en / of gastdocent die in de toekomst mogelijk betrokken is bij het geven van de cursussen.

### Artikel 6: Prijzen

De opgegeven prijzen van cursussen van RefleX-Zwolle zijn actueel en inclusief btw, tenzij anders vermeldt.

### Artikel 7: Gevolgen van de overeenkomst.

Er geldt een bedenktijd van 14 dagen vanaf het moment de overeenkomst tot stand is gekomen.

Annulering dient uitsluitend schriftelijk te geschieden, per brief of per e-mail. Bij annulering tot 4 weken voor aanvang van de cursusdatum is een bedrag van € 25,- aan administratiekosten verschuldigd, en wordt 15% van de cursusprijs in rekening gebracht. Bij annulering tot 2 weken voor aanvang van de cursus is een bedrag van € 25,- aan administratiekosten verschuldigd, en wordt 50% van de cursusprijs in rekening gebracht. Bij annulering binnen twee weken voor aanvang van de cursus een bedrag van € 25,- aan administratiekosten verschuldigd, en wordt 100% van de cursusprijs in rekening gebracht. Na aanvang van de cursus is annulering niet meer mogelijk. Dit geldt ook voor tussentijdse beëindiging of indien cursist anderszins niet meer aan de cursus deelneemt. Indien de cursist door omstandigheden hem betreffende, niet in staat is de (gehele) cursus te volgen, is dat voor rekening van de cursist.

#### **Artikel 8: Overige rechten en plichten van de cursist.**

Onverminderd het in of bij de overeenkomst bepaalde is de cursist verplicht: tijdig aanwezig te zijn voor de aanvang van de lessen en andere activiteiten in het kader van de cursus. De voor de cursus benodigde materialen, voor zover deze niet ter plekke door RefleX-Zwolle ter beschikking worden gesteld, bij zich te hebben. Zich gedurende de cursus correct te gedragen en de andere cursisten niet te hinderen. Melding te maken van de aanwezigheid bij hem / haar van een ziekte of aandoening, die gevaar kan opleveren voor de docent(en), de andere cursisten en/of eventuele proefpersonen.

#### **Artikel 9: Annulering of wijziging door RefleX-ZWolle**

In geval van onvoldoende aanmeldingen of onvoorziene omstandigheden, zoals ziekte van een docent, extreme weersgesteldheid, of elk andere zich voordoende calamiteit om het geven/volgen van een cursus naar behoren te kunnen uitvoeren, is RefleX-Zwolle gerechtigd de cursus te annuleren. De cursist maakt geen aanspraak op vergoeding van eventueel geleden schade. RefleX-Zwolle zal de cursist, indien mogelijk, een aanbod doen voor het volgen van dezelfde cursus op een andere locatie/tijdstip.

RefleX-Zwolle bepaalt de plaats en tijd waarop de cursus wordt gegeven. RefleX-Zwolle is bevoegd de plaats en tijd te wijzigen. Hiervan zal RefleX-Zwolle niet zonder redelijke gronden gebruik maken.

RefleX-Zwolle is bevoegd om een cursist (tijdelijk) de toegang c.q. deelname aan de cursus te ontzeggen indien: de cursist zich niet overeenkomstig het bepaalde gedraagt. Er sprake is van een ziekte of aandoening die gevaar kan opleveren voor de docent(en), de andere cursisten of eventuele proefpersonen.

#### **Artikel 10: Aansprakelijkheid**

De cursist is gehouden zelf te onderzoeken of hij lichamelijk en / of geestelijk geschiktheid beschikt en behoudt om de cursus te volgen. RefleX-Zwolle aanvaardt generlei aansprakelijkheid voor de directe of indirecte gevolgen van het ontbreken van die geschiktheid. De cursist vrijwaart RefleX-Zwolle voor eventuele aanspraak van derden, waaronder begrepen maar niet daartoe beperkt, medecursisten.

RefleX-Zwolle aanvaardt generlei aansprakelijkheid voor verlies, diefstal of beschadiging van eigendommen van de cursist of anderszins door de cursist meegebrachte materialen gedurende de opleiding of anderszins verblijf van de cursist in de (les)lokalen en locaties waar de cursussen van RefleX-Zwolle worden gehouden.

RefleX-Zwolle is niet aansprakelijk voor enig letsel dat de cursist overkomt tijdens of in verband met het volgen van een cursus.

De cursist vrijwaart RefleX-Zwolle voor de aanspraken van derden bij bedoelde ziekte of aandoening.

RefleX-Zwolle is niet aansprakelijk voor enig letsel, zowel psychisch als lichamelijk, dat de cursist overkomt tijdens of in verband met het volgen van de opleiding, cursus, training, workshop en/of lezingen.

#### **Artikel 11: Auteursrecht**

Het auteurs- en eigendomsrecht op de door RefleX-Zwolle aan cursist ter beschikking gestelde materialen berust bij RefleX-Zwolle of diens docent(en). Zonder schriftelijke toestemming van RefleX-Zwolle of diens docent(en) is het niet toegestaan het

cursusmateriaal en / of verstrekte documentatie te vereenvoudigen, openbaar te maken of ter beschikking te stellen van derden, en mag uitsluitend ten eigen behoeve van cursist gebruikt worden.

RefleX-Zwolle behoudt zich het recht voor tot het maken van beeldmateriaal tijdens de opleiding, cursus, training, workshop, weekend, en / of lezing en deze te gebruiken voor RefleX-Zwolle promotie activiteiten. Beeldmateriaal kan alleen gemaakt zonder dat de cursist in beeld komt. Is dit wel het geval dan kan dit enkel met toestemming van de cursist. Het maken van geluid- beeldmateriaal tijdens de lesdagen door cursisten en / of derden is alleen mogelijk met schriftelijke toestemming van RefleX-Zwolle.

**Artikel 12: Wijziging van de Algemene Voorwaarden**

RefleX-Zwolle is te alle tijde gerechtigd deze Algemene Voorwaarden te wijziggen. De Algemene Voorwaarden, zoals deze luiden op het moment voor de wijziging, blijven gelden voor de overeenkomsten die op dat moment tot stand waren gekomen. Op latere overeenkomsten zijn dan de nieuwe algemene voorwaarden van toepassing.

Juli 2018

RefleX-Zwolle Staatssecretarislaan 7, 8015BA Zwolle

