

## ‘Weg met de winterdip’ workshop voor meer energie in de winter.

Maandag 20 januari, Blue Monday, de meest deprimerende dag van het jaar, volgens psycholoog Cliff Arnall. Het weer, geldgebrek en de mislukte goede voornemens zouden hieraan bijdragen. Meer dan 1 miljoen Nederlanders heeft last van een winterdip. Ruim een half miljoen mensen heeft last van een winterdepressie. Vrouwen lijken meer last te hebben dan mannen. Symptomen zijn onder andere vermoeidheid, te weinig energie en prikkelbaarheid. De winterdip wordt waarschijnlijk veroorzaakt door de gevoeligheid van sommige mensen voor korte dagen en minder daglicht. Sylvia van de Ven, coach en auteur van LevenWerkenGenieten, geeft workshops hoe je, tijdens de winter, je energie goed op peil kunt houden.

Alvast een belangrijke tip van haar: terwijl mensen in deze periode geneigd zijn om binnen te blijven zitten, is een dagelijkse wandeling van minimaal een half uur in de buitenlucht van belang. Daglicht, frisse lucht en beweging zorgen voor ontspanning en extra energie. Met een blokje om tijdens je lunchpauze of een boodschap te voet, laad je je accu al weer aardig op. Volgens W. Hoogendijk, hoofd afdeling Psychiatrie van het Erasmus MC, krijg je voldoende daglicht zelfs bij een ochtendwandeling op een bewolkte dag. Beweging en daglicht stimuleren onze biologische klok. Volgens prof. Dr. Dick F. Swaab emeritus hoogleraar neurobiologie, verbeteren licht en lichamelijke activiteit de stemming van mensen met een depressie.

De workshops vinden plaats in Ijmuiden, op 25, 29 januari en 1 februari van 9.00 tot 12.00 uur. Kosten: € 35,00. Tijdig reserveren in verband met het beperkte aantal plaatsen: [sylvia@levenwerkengenieten.com](mailto:sylvia@levenwerkengenieten.com) Voor meer informatie: [www.levenwerkengenieten.com](http://www.levenwerkengenieten.com)