

Achtsam Essen und gesund genießen...

... könnte das nicht eigentlich ganz einfach sein?

Um achtsam essen zu können, ist es wichtig zu versuchen, beim Essen nichts anderes zu tun oder zumindest weniger als üblich. So können wir unsere eigenen Signale für Hunger und Sättigung wieder besser wahrnehmen und uns im besten Falle auch danach richten.

Stattdessen fühlen Sie sich aber:

- unzufrieden mit sich und ihrem Körper?
- essen acht- und wahllos?
- ignorieren erst ihren Hunger, um dann festzustellen, dass Sie kaum noch ihr Sättigungsgefühl wahrnehmen können?
- essen häufig zu viel oder zu wenig und/oder unausgewogen?

Dann könnte dieser Kurs für Sie das Richtige sein. Ich biete Ihnen in einer offenen und entspannten Atmosphäre nicht nur Informationen und Anleitung zum Thema bewusster und ausgewogener Umgang mit Essen und Trinken, sondern zusätzlich die Möglichkeit, sich intensiv mit ihren individuellen Ernährungsgewohnheiten auseinanderzusetzen, um sie für sich positiv verändern zu können.

Wie isst man achtsam ?



Sie möchten sich persönlich informieren oder suchen nach individueller Beratung? Dann rufen Sie mich gerne an.

Woran arbeiten wir in diesem Kurs?

1. Sinneseindrücke beim Essen bewusst wahrnehmen
2. Motive des eigenen Essverhaltens erkennen
3. Hunger- und Sättigungsgefühl wahrnehmen
4. Regeln rund ums Essen, Essen und Stress
5. Achtsame Essumgebung
6. Umgang mit den eigenen - oft destruktiven – Bewertungen des Essverhaltens
7. Alte Gewohnheiten, die mit achtlosem Essen verbunden sind, loslassen
8. Akzeptanz des eigenen Körperbildes
9. Bilanz und Ausblick, gemeinsames Essen

In jede Kurseinheit ist eine kurze Achtsamkeitsmeditation (Sitzmeditation, Body Scan) integriert. Sie erhalten eine Übungs-CD, die sie im Alltag nutzen können.

Informationen

9 Termine:

Montags

jeweils 17.30 – 19.30 Uhr

Turnus: 1x wöchentlich

Teilnehmerzahl: 6-10

Aktuelle Termine finden sie auf dem Anmeldeformular

Der Kurs kann starten, wenn mindestens vier Interessenten angemeldet sind.

Veranstaltungsort:

Praxis für Ernährungstherapie und
Naturheilkunde
Sigmaringer Str. 1
10713 Berlin

Kosten: 220 Euro

(Ein Teil der Kosten wird von den gesetzlichen Krankenkassen erstattet)

Kursleitung



Dr. Edda Breitenbach

**Praxis für Ernährungstherapie und
Naturheilkunde
Sigmaringer Str. 1
10713 Berlin**

Freiberufliche Ernährungswissenschaftlerin
und Heilpraktikerin mit den Schwerpunkten
Adipositas, Essstörungen und
Körpertherapie

**Für weitere Informationen rufen sie mich
an oder besuchen sie meine Website:**

**Tel: 030 – 219 62 490
mobil: 0176 – 200 75 084
Mail: post@koerpererleben.de
www.koerpererleben.de**

Kurs zur Veränderung des Essverhaltens

Achtsam Essen – Gesund Genießen



9-Wochen-Kurs

(als Präventionskurs von den
Krankenkassen anerkannt)