

# achtsam essen genussvoll leben

Retreat  
Basiskurs  
24.10. – 26.10.2020

**Achtsam Essen** ist ein neuer Ansatz, der es uns ermöglicht, unsere Beziehung zum Essen auf eine offene, nicht-wertende Art zu erforschen und dabei einen neuen Weg zu einem genussvollen Essverhalten zu entdecken.

**Achtsam Essen** ist keine Diät. Wir reden nicht übers Gewicht, Kalorien oder Speisepläne. Achtsam Essen widmet sich vielmehr den unbewussten Aspekten rund um unser Essverhalten: wann wir essen, warum wir essen, wo wir essen und wie wir essen. Was Sie dabei essen, bleibt Ihnen überlassen. Es gibt keine Verbote.

Beim achtsamen Essen erforschen wir mit wohlwollender Neugier unsere verinnerlichten Glaubenssätze und Gewohnheiten rund ums Essen und werden uns der Vielfalt an Gedanken, Gefühlen und Körperempfindungen beim Essen bewusst. Die erhöhte Selbstwahrnehmung hilft uns, wieder Vertrauen in die eigenen Körpersignale zu gewinnen und fürsorglich mit uns selbst umzugehen. Wir lernen, das natürliche Gefühl von Hunger und Sättigung zu spüren und werden mit zunehmender Übung zur Expertin/zum Experten für unser Essverhalten. Emotionales Essen reduziert sich, Zufriedenheit und Genuss beim Essen nehmen zu.

## Achtsam Essen ist geeignet für Personen, die

- ✓ mit ihrem Körper und/oder Gewicht unzufrieden sind
- ✓ aus emotionalen Gründen essen (Frustration, Stress, Einsamkeit...)
- ✓ grundsätzlich immer zu schnell, zu viel oder nebenbei essen
- ✓ einen entspannten Zugang zum Thema Essen finden möchten
- ✓ das Bewusstsein für sensorische Erfahrungen beim Essen stärken möchten, um mehr sinnlichen Genuss zu erleben, statt immer nur nebenbei, zu schnell oder zu viel zu essen

## Inhalt des Retreats

- ✓ Die 7 Arten von Hunger – Wie fühlt sich Hunger bei mir an?
- ✓ Geschmackssättigung wahrnehmen
- ✓ Hunger- und Sättigungssignale erforschen
- ✓ Gefühle, Körperempfindungen und Hunger unterscheiden lernen
- ✓ Essen und Emotionen – Essen zur Stimmungsregulation
- ✓ Emotionalen Hunger ohne Essen stillen
- ✓ Erlernte Verhaltensmuster und Glaubenssätze beim Essen erkennen



---

**Wann?** 24.10. – 26.10.2020: SA, SO, MO (Feiertag) jeweils 9:00 - 17:00 Uhr

**Wo?** 1220 Wien, Kratochwjlestr. 12/Turm2/2B – U1 Station Alte Donau

**Kosten** 450€ inkl. Unterlagen und Audiodownloads

---

**Mag. Laura Milojevic – Ernährungswissenschaftlerin, Psychotherapeutin**  
[info@essperiment.at](mailto:info@essperiment.at) | +43 699 1999 4883 | [www.essperiment.at](http://www.essperiment.at)