

# achtsam essen genussvoll leben

## Retreat Folgekurs 08.12. - 11.12.2022

Während im **Achtsam Essen** Basiskurs die verschiedenen Aspekte rund ums Thema Essen (Gedanken, Gefühle, Körperempfindungen) im Mittelpunkt standen und der Fokus somit die Veränderung der Beziehung zum Thema Essen war, geht es im therapeutischen **Folgekurs** um die **Veränderung der Beziehung zu sich selbst**.

**Zentrale Intervention** ist das **Arbeiten mit inneren Anteilen**. Die Veränderung der Selbstbeziehung gelingt durch Integration eines neuen, wohlwollenden und verständnisvollen Anteils: durch die **achtsame Selbstfürsorge** mit Elementen aus der Compassion Focused Therapy (CFT) sowie aus dem Mindful Self-Compassion (MSC) Programm.

**Psychoedukative Elemente zum Thema Emotionsregulation** machen diesen Zusammenhang verständlich und entsprechende Übungen dazu gleichzeitig auch emotional im Körper erfahrbar.

**Geeignet für** all jene, die am Basiskurs teilgenommen haben und den Folgekurs in einem kompakten 4-tägigen Retreat-Setting absolvieren möchten.

### Was Sie in diesem Retreat lernen werden:

- ✓ Emotionale Regulationssysteme oder: wie unser Gehirn tickt
- ✓ Umgang mit schwierigen Gefühlen – was kann ich tun anstatt zu essen?
- ✓ Selbstkritik – hilfreich beim Abnehmen? Was passiert im Körper?
- ✓ Das innere Team – die Vielseitigkeit unserer Persönlichkeit und wer beim Thema Essen das Kommando übernimmt
- ✓ Metta Meditation – die heilsame Wirkung der liebevollen Güte
- ✓ Mitgefühl – der stärkste Partner in Ihrem inneren Team
- ✓ Anfreunden und Frieden schließen mit dem eigenen Körper
- ✓ Emotionale Stärke aufbauen mithilfe von Selbstfreundlichkeit, Verständnis und liebevoller Selbstfürsorge
- ✓ Vorträge, Achtsamkeits- und Selbstmitgefühlsübungen, Meditationen, Imaginationen, Austausch in der Gruppe



---

**Wann?** 08.12. – 11.12.2022: DO 14:00 - 17:00, FR+SA 9:00 – 17:00, SO 9:00 – 12:00

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

**Kosten** 420€ Frühbucherpreis bis 08.10.2022, danach 450€

---

**Mag. Laura Milojevic**

**Ernährungswissenschaftlerin, Psychotherapeutin, MSC Trained Teacher**

**info@essperiment.at | +43 699 1999 4883 | www.essperiment.at**