

DIE FREUDE AM ESSEN WIEDERENTDECKEN

• Einstiegs-Seminar mit Laura Milojevic

Seminarwochenende 15./16. Juni 2019*
Hotel Boldern, Männedorf / ZH

• Reflexions-Sitzung mit Monica Kissling (optional) im Anschluss an das Seminar im Sommer 2019 Impuls Praxisgemeinschaft, 8038 Zürich

Das Einstiegs-Seminar ist geeignet für alle...

- die mit ihrem Körper und/oder Gewicht unzufrieden sind und diesen Kampf beenden wollen
- die einen entspannten Zugang zum Essen finden möchten ohne Einschränkungen oder rigide Vorgaben
- das Gefühl haben, ständig hungrig zu sein und niemals satt zu werden
- aus emotionalen Gründen essen (Stress, Einsamkeit, Langeweile, Frust...) und nach wirksameren Bewältigungsstrategien suchen
- das Bewusstsein für sensorische Erfahrungen beim Essen stärken möchten, um mehr sinnlichen Genuss zu erleben, statt nur nebenbei, zu schnell oder zu viel zu essen

Inhalte des Einstiegs-Seminars:

- Zusammenhang zwischen Achtsamkeit und Essen
- Die 7 Arten von Hunger
- Essen mit allen Sinnen bewusst erleben
- Geschmackssättigung wahrnehmen
- Hunger- und Sättigungssignale erforschen
- achtsame Wahrnehmung der Körpersignale, Gedanken und Gefühle beim Essen und deren Einfluss auf das Essverhalten und allgemeine Wohlbefinden
- Vermittlung der Theorie anhand von Vorträgen und achtsamkeitsbasierten Essübungen, Achtsamkeitspraxis, Erfahrungsaustausch und Reflexion in der Gruppe
- vertiefende Lernerfahrung beim gemeinsamen Essen in Stille beim Lunch

Seminarpauschale:

inkl. Pausenverpflegung und Lunch

Fr. 650.– Frühbucherpreis bis 6. April 2019

Preis ab 7. April 2019: Fr. 780.–

Fr. 350.– für Reflexions-Sitzung mit Monica Kissling (optional)

***Seminarzeiten:**

Samstag: 10.00 bis 17.30 Uhr

Sonntag: 10.00 bis 16.30 Uhr