

Seelisches Wohlbefinden – aber bitte kalorienfrei!

So nutzen Sie Glück und Genussmanagement als Ressource in der Beratung

Schokolade eignet sich hervorragend als Seelentröster. Ein schmackhaftes Mahl bedeutet höchsten Genuss und Nudeln sollen glücklich machen. Essen lässt Sorgen verblassen und hebt die Stimmung, erst einmal. Bedürfnisse mit Essen zu stillen führt übergewichtige Menschen oft auf direktem Weg in einen Teufelskreis. Aus der Abwärtsspirale kommen Klienten erst heraus, wenn sie selbst und ohne Lebensmittel für Glücksgefühle und Genussmomente sorgen können. Diese Gute-Laune-Ressourcen gilt es in der Beratung aufzuspüren und erfolgreich zu nutzen. Im Seminar dreht sich alles um das Thema Essverhalten und seelisches Wohlbefinden, was dabei im Körper vorgeht und welche Strategien kalorienfrei glücklich machen. Sie erleben selbst, wie Sie Ihre Wohlfühlkompetenzen und die von Klienten in kleinen Übungen fördern. Mit kreativen Methoden schaffen Sie Raum für positive Emotionen und machen Lust darauf, Neues auszuprobieren. Sie planen Ihr eigenes Verwöhnkonzept und entwickeln Ihre persönliche Glücksstrategie.

Inhalte:

- Wohlbefinden: Faktoren für Glück und gute Gefühle
- Kann man Glück und Wohlbefinden messen?
- Biochemie von Essen und Wohlbefinden: Ein Blick ins Gehirn!
- Embodiment und somatische Marker
- Achtsamkeit: Zugang zu sich selbst finden
- Alltagsgenüsse mit allen Sinnen erfassen
- Die kleine Schule des Genießens
- Aromatherapie: Wie Düfte die Stimmung verändern
- Grenzen setzen und für innere Balance sorgen
- Glücksbox füllen mit guten Gedanken und Schutzfaktoren
- Anleitungen zum Glücklichein und Strategien für „Keiner-liebt-mich-Tage“

Anerkannt für Baustein Gesundheitsförderung im Rahmen des Zertifikats „Ernährungsberater/in VDO_E QUETHEB Anerkennung: 1 Punkt im Modul M und 3 Punkte im Modul P; VFED-Anerkennung im Bereich "Kommunikation"

Zielgruppe: Oecotrophologen, Ernährungswissenschaftler (Bachelor, Master, Diplom), Diätassistenten, Ernährungsmediziner und Multiplikatoren aus dem Gesundheitswesen.

Termin, Ort und Zeit:

28. und 29. Oktober 2011 in **Nürnberg**, Caritas-Pirckheimer-Haus, Königstraße 64
Freitag: 10.00 bis 18.00 Uhr, Samstag: 09.00 bis 15.00 Uhr (insgesamt 16 UE)

Preis: € 325.- / € 260.- (ermäßigt) (inkl. Trainingsunterlagen und Pausenverpflegung)
ermäßigt für Mitglieder von VDOE, QUETHEB, VDD, DGE und VFED

Referentin: Jutta Kamensky, Diplom-Oecotrophologin, Gesundheitswissenschaftlerin (MPH)

Anmeldung:

- bequem online unter <http://www.jutta-kamensky.de/online-buchung.html>
- per Post, Fax oder mail mit dem Anmeldebogen

Jutta Kamensky

Gesundheitsmanagement - Training, Coaching und Beratung

Anmeldebogen

Hiermit melde ich mich verbindlich an zum:

Seminar: _____

am: _____ in: _____

Name, Vorname: _____

Straße, Hausnr.: _____

Plz; Ort: _____

Telefon _____

email: _____

Mitglied bei: VDOE QUETHEB VDD DGE VFED _____

Ort, Datum, Unterschrift: _____

Teilnahmebedingungen:

Nach der Anmeldung erhalten Sie umgehend eine schriftliche Bestätigung sowie die Rechnung. Die Seminargebühr ist bis spätestens 8 Wochen vor Seminarbeginn zu begleichen.

Bei Abmeldung, die schriftlich erfolgen muss, bis 14 Tage vor dem Seminar wird eine Bearbeitungsgebühr von 30,00 Euro einbehalten. Danach ist die Seminargebühr in voller Höhe zu tragen und wird unabhängig vom Grund der Absage fällig. Sie bezahlen nur die Bearbeitungsgebühr, falls Sie innerhalb dieser 14 Tage einen Ersatzteilnehmer benennen. Sollte ein Kurs aus wichtigem Grund nicht stattfinden können, wird Ihnen die volle Seminargebühr erstattet.

Bitte überweisen Sie die Seminargebühr auf folgendes Konto:

Jutta Kamensky

Postbank München

Kontonummer 51 98 49 – 806

BLZ 700 100 80

Anmeldung per Post, Fax oder mail an:

Jutta Kamensky, Kemptener Str. 40, 89079 Ulm

Tel.: 0731 – 70 51 444 Fax: 0731 – 70 51 445

mail: info@jutta.kamensky.de

Jutta Kamensky • Gesundheitsmanagement - Training, Coaching und Beratung

Kemptener Straße 40 • 89079 Ulm • Tel 0731-70 51 444 • Fax 0731-70 51 445

info@jutta-kamensky.de • www.jutta-kamensky.de