

## NLP-Schnupperseminar für die Ernährungsberatung – speziell bei Adipositas und Essstörungen

Termin: 26. / 27. 08. 2011

Zeit: Fr. 10.00 – 18.00 Uhr, Sa. 09.00 – 15.00 Uhr (14 UE)

Ort: Umwelterlebnispark Hamburg, Karlshöhe 60d, 22175 Hamburg

Kosten: € 240 (inkl. Seminarverpflegung und Pausengetränke)  
€ 220 ermäßigt bei Buchung von zwei Seminaren



Referentin: **Dipl. oec. troph. Cornelia Ludwig**

Freiberufliche Ernährungsberaterin mit Schwerpunktpraxis für Adipositas und Essstörungen für Kinder, Jugendliche und Erwachsene, Dozentin für Essstörungen, NLP-Practitioner, EASY WEIGHT®-Kursleiterin, Buchautorin, seit 20 Jahren tätig im Bereich Ernährung und Psyche

### Ziel:

Ziel- und lösungsorientiertes Denken und Handeln unter Nutzung eigener Ressourcen erleichtern die Arbeit im Bereich Adipositas und Essstörungen.

Das Neurolinguistische Programmieren (NLP) ist ein Kommunikationsmodell, das in die Ernährungsberatung eingebettet werden kann.

Das Seminar gibt die Möglichkeit, Methoden aus dem NLP kennen zu lernen.

Mit Hilfe von Vortrag, Rollenspielen und Visualisierungsübungen werden Möglichkeiten des Einsatzes dieser Methode für sich selbst sowie für die Beratung vermittelt.

Ziele werden klar und sinnesspezifisch formuliert, positive Motivation erlernt und ein konstruktiver Umgang mit Blockaden erlebt.

### Inhalte:

- Was ist NLP
- Repräsentationssysteme: Ausdruck und Denkmuster verstehen
- Rapport: Pacen und Leadern
- Zielvorstellung mit meinen fünf Sinnen
- Positive Motivation für sich und andere
- Das Persönlichkeitsmodell – ein Einblick
- Die innere Balance und die Funktionalität des Essverhaltens
- Wege zu einem neuen Ernährungsverhalten – ein Ausblick
- Integration in die Arbeit – Beispiele aus der Praxis

Anmeldeformular und Teilnahmebedingungen finden Sie im gesonderten PDF.