

## **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 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 erweitern. 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
- Biochemie von Essen und Wohlbefinden: Ein Blick ins Gehirn!
- Embodiment und somatische Marker: Mit dem ganzen Körper denken können
- 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 Glücklichsein und Strategien für „Keiner-liebt-mich-Tage“

**Zielgruppe:** Trainer, Coaches und Berater aus der Gesundheitsbranche, Aktive im betrieblichen Gesundheitsmanagement und der Gesundheitsförderung, Oecotrophologen, Diätassistenten Ernährungswissenschaftler und Ernährungsmediziner

**Teilnehmerzahl:** maximal 12

### **Termin und Ort:**

11. und 12. Mai 2012

**Nürnberg**, Caritas-Pirckheimer-Haus, Königstraße 64

**Zeit:** Freitag: 10.00 bis 18.00 Uhr, Samstag: 09.00 bis 15.00 Uhr (insgesamt 16 UE)

**Preis:** € 398 (inkl. MwSt.)

**Referentin:** Jutta Kamensky, Diplom-Oecotrophologin, Gesundheitswissenschaftlerin (MPH), Trainerin und Coach für Gesundheitspsychologie und Beratungskompetenz

**Anmeldung:** online unter [www.jutta-kamensky.de](http://www.jutta-kamensky.de) oder per Post, Fax oder mail mit dem Anmeldebogen

## A n m e l d u n g

**Hiermit melde ich mich verbindlich an zum:**

Seminar: \_\_\_\_\_

am: \_\_\_\_\_ in: \_\_\_\_\_

Name, Vorname: \_\_\_\_\_

Straße, Nr.: \_\_\_\_\_

PLZ, Ort: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_ E-mail: \_\_\_\_\_

Berufsausbildung: \_\_\_\_\_

derzeitige Tätigkeit: \_\_\_\_\_

**Rechnung geht an** (bitte angeben):

oben genannte Adresse                       Firmenadresse und zwar:

Einrichtung: \_\_\_\_\_

Straße, Nr.: \_\_\_\_\_

PLZ, Ort: \_\_\_\_\_

gleichzeitige Anmeldung eines Teilnehmers für zwei eintägige Seminare (Bonusprogramm)

Die Teilnahmebedingungen habe ich gelesen und akzeptiert.

\_\_\_\_\_  
Ort, Datum

\_\_\_\_\_  
Unterschrift

## **T e i l n a h m e b e d i n g u n g e n**

### **1. Anmeldung**

Sobald Sie sich für ein Seminar entschieden haben, können Sie entweder ganz bequem online buchen beim Button „Online-Buchung“ auf [www.jutta-kamensky.de](http://www.jutta-kamensky.de)

oder sich per Post, Fax oder E-Mail mit dem Anmeldeformular anmelden:

Jutta Kamensky, Kemptener Str. 40, 89079 Ulm

Fax: 0731 – 70 51 445

mail: [info@jutta-kamensky.de](mailto:info@jutta-kamensky.de)

### **2. Anmeldebestätigung**

Nach Eingang Ihrer Anmeldung erhalten Sie eine schriftliche Bestätigung und die Rechnung. Erst dann gelten Sie als verbindlich angemeldet. Alle relevanten Details zum Seminar sowie Anfahrtsskizze und Hotелеmpfehlungen kommen umgehend per E-Mail zu Ihnen.

### **3. Seminargebühren**

Die Seminargebühr ist bis spätestens 8 Wochen vor Seminarbeginn zu begleichen.

### **4. Preise**

Die genannten Preise verstehen sich inklusive der jeweiligen gesetzlichen Mehrwertsteuer. Soweit nicht anders angegeben, sind Pausenverpflegung und Seminarunterlagen im Preis enthalten.

### **5. Bonusprogramm**

Bei gleichzeitiger Anmeldung für zwei eintägige Veranstaltungen bekommen Sie auf das zweite Seminar einen Preisnachlass von 5 %.

### **6. Zusätzliche Dienstleistungen**

Für zusätzliche Verwaltungsdienstleistungen wie z.B. Ausfertigung von Zweit-Rechnungen oder zusätzlichen Teilnahmebestätigungen wird eine Gebühr von 10,00 Euro erhoben.

### **7. Stornierung**

Eine Abmeldung muss grundsätzlich schriftlich erfolgen. Bis vier Wochen vor Seminarbeginn wird eine Bearbeitungsgebühr von 50,00 Euro einbehalten. Danach ist die Seminargebühr unabhängig vom Grund der Absage in voller Höhe fällig. Sollten Sie innerhalb dieser vier Wochen einen Ersatzteilnehmer benennen können, bezahlen Sie nur die Bearbeitungsgebühr. Sagt die Veranstalterin das Seminar aus wichtigem Grund ab, wird Ihnen die volle Seminargebühr erstattet.

### **8. Umbuchung**

Der Wechsel eines Seminars ist bis spätestens vier Wochen vor Seminarbeginn möglich und kostet eine Bearbeitungsgebühr von 50,00 Euro.

### **9. Teilnahmebestätigung / Fortbildungspunkte**

Nach dem Seminar erhalten Sie eine Teilnahmebestätigung, auf der die Inhalte, die Stundenzahl und die gezahlte Seminargebühr ausgewiesen sind. Sollten Sie das Seminar für Ihre berufliche Qualitätssicherung benötigen, halten Sie bitte selbst rechtzeitig Rücksprache mit den jeweiligen Institutionen, bei denen Sie die Teilnahmebestätigung einreichen möchten.

### **10. Haftung**

Die Veranstalterin übernimmt keine Haftung für Sach- und Personenschäden.