

#### Stress-Essen lass nach!

*Stress locker bewältigen und endlich entspannt essen können*

Viele Menschen essen im Stress anders als sonst. Sie greifen dann häufiger zu Süßigkeiten und kleinen Snacks, oder bringen keinen Bissen runter. Das führt zum nächsten Stress, zu noch mehr Ess-Problemen, Frust und Beschwerden, oder endet im Burnout. Stress blockiert das Denken. Bevor Klienten ihr Essverhalten verbessern können, muss erst der Stresspegel sinken. Im Seminar lernen Sie Methoden zur Stressbewältigung kennen, mit denen Sie Stress-Essern und Stress-Hungerern kompetent zu mehr Gelassenheit im Leben und bei der täglichen Ernährung verhelfen können. Sie erfahren, welche Nährstoffe die Stimmung verbessern und die Stresstoleranz erhöhen. Für die innere Balance entwickeln Sie wohltuende Denkmuster, üben Methoden zur Kurzentspannung, und genießen die schöne Kunst des achtsamen Essens.

#### Inhalte:

- Was ist Stress, und was passiert dabei in Körper und Gehirn?
- Stress, Burnout, Depression: Symptome erkennen und wissen, was zu tun ist
- Stress-Auslöser wahrnehmen und aktiv abbauen
- Gelassen reagieren im Stress: Abstand gewinnen und Ruhe bewahren
- Ausgleich schaffen und richtig erholen: Wie, wovon und wozu?
- Methoden zur Blitzentspannung: Atemübung, Körperarbeit und Imagination
- Richtig essen im Stress: wichtige Nährstoffe als Stresspuffer und Gute-Laune-Macher
- Tipps für Stress-Hungerer und Stress-Esser: Appetit fördern oder Heißhunger bändigen
- Stress-Notfallkoffer für die kurzfristige Erleichterung
- Achtsam und bewusst essen lernen
- Transfer in die Praxis: Stressmanagement in der Ernährungsberatung

#### Zielgruppe:

Berater, Therapeuten, Coaches und Trainer im Gesundheitswesen, insbesondere Ernährungswissenschaftler, Oecotrophologen, Diätassistenten und Ernährungsmediziner, Aktive im betrieblichen Gesundheitsmanagement und der Gesundheitsförderung

**Teilnehmerzahl:** maximal 12

#### Termin und Ort:

21. und 22. Februar 2014

**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.), inkl. Seminarunterlagen, Pausenverpflegung und Mittagessen

#### Referentin:

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

**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: \_\_\_\_\_

**Mittagessen:**

Normalkost  Vegetarische Küche

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

oben genannte Adresse  Firmenadresse und zwar:

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

Straße, Nr.: \_\_\_\_\_

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

gleichzeitige Anmeldung eines Teilnehmers für zwei 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 Hotelempfehlungen 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 Mittagessen, Pausenverpflegung und Seminarunterlagen ebenfalls im angegebenen Preis enthalten.

### **5. Bonusprogramm**

Bei gleichzeitiger Anmeldung für zwei 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.