

## **Essen und Emotionen**

*Was wirklich hilft, wenn Gefühle den Speiseplan regieren*

Schokolade eignet sich scheinbar prima als Seelenröster, und Nudeln sollen glücklich machen. Unangenehme Gefühle werden häufig mit Essen reguliert. Angst, Wut, Schuldgefühle oder Minderwertigkeit kann man damit vermeiden, oder besser aushalten. Das rächt sich bitter, denn bezahlt werden die schnellen Glücksbringer mit zusätzlichen Kilos und Ärger über sich selbst. Da hilft nur eins: Ihr Klient braucht dringend einen gesünderen Umgang mit seinen Gefühlen. Nur so kommt er aus dem Teufelskreis Essen und Emotionen raus, und erreicht sein Ziel. Das Seminar zeigt Wege zu einem ausgewogenen Essverhalten durch emotionale Kompetenz, Achtsamkeit und Akzeptanz. Mit einfachen Übungen lernt ihr Klient, wie er sein emotionales Essverhalten durchschaut, und es zuversichtlich und wirkungsvoll verändert. Er gewinnt die Kontrolle über sein Essverhalten zurück, und kann selbstbestimmt und in Ruhe genießen.

### **Inhalte:**

- Das Zusammenspiel von Emotionen, Gehirn und Essverhalten
- Was ist emotionales Essverhalten und welche Funktionen erfüllt es?
- Strategien zum Ausstieg aus dem Teufelskreis von Essen und Emotionen
- Emotionen beeinflussen können und Raum schaffen für das Essen mit Genuss
- Vermeidungsstrategien aufdecken und den Autopiloten ausschalten
- Zugang zu Emotionen finden und aufspüren, was im Moment zufrieden macht
- Eigene Gefühle erkennen, benennen, verstehen und angemessen ausdrücken
- Versuchungen widerstehen und Gelüste unter Kontrolle bringen
- Innerlich stärker werden durch Selbst-Akzeptanz und Selbst-Mitgefühl
- Übungsprogramm zur Achtsamkeit rund um das Essverhalten

### **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:**

04. und 05. Juni 2014      **Nürnberg**, Caritas-Pirckheimer-Haus, Königstraße 64

**Zeit:** Mittwoch: 10.00 bis 18.00 Uhr, Donnerstag: 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.