Emotionales Essverhalten überwinden

Was wirklich hilft, wenn Gefühle den Speiseplan schreiben

Schokolade eignet sich prima als Seelentröster, und Nudeln sollen glücklich machen. Unangenehme Gefühle werden häufig mit Essen reguliert. Angst, Wut, Scham oder ein niedriges Selbstwertgefühl kann man damit vermeiden, oder scheinbar besser aushalten. Das rächt sich bitter, denn bezahlt werden die schnellen Glücksbringer mit zusätzlichen Kilos und Ärger über sich selbst. Soll sich der Traum vom Wohlfühlgewicht erfüllen, dann brauchen emotionale Esser als erstes einen gesünderen Umgang mit ihren Gefühlen. Denn nur so kommen sie raus aus dem Teufelskreis von Essen und Emotionen.
Das Seminar zeigt Ihnen, wie Sie Ihren Klienten die nötigen emotionalen Kompetenzen beibringen, damit die Energie endlich in die Arbeit an den überflüssigen Pfunden fließt. Sie erfahren, was emotionales Essen ist, woran Sie es erkennen und wie Sie es durchschauen. Dazu lernen Sie Methoden kennen, wie man Essanfälle bereits im Vorfeld ausbremst und Rückfälle leichter akzeptiert. So gewinnt ihr Klient die Kontrolle über das Essverhalten zurück, und kann endlich wieder selbstbestimmt und in Ruhe genießen.

Inhalte:

- Das Zusammenspiel von Emotionen, Gehirn und Essverhalten
- Was ist emotionales Essverhalten und wozu ist es nützlich?
- Strategien zum Ausstieg aus dem Teufelskreis von Essen und Emotionen
- Emotionen gezielt beeinflussen 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 Essanfälle unter Kontrolle bringen
- Innerlich stärker werden durch Selbst-Akzeptanz und Selbst-Mitgefühl
- Übungen zur Achtsamkeit rund um das Essverhalten

Zielgruppe:
Ernährungsberater, Ernährungstherapeuten und Ernährungsmediziner sowie Trainer und Coaches im Gesundheits- und Sozialwesen, in der Gesundheitsförderung und im betrieblichen Gesundheitsmanagement

Teilnehmerzahl: maximal 12

Termin und Ort:
23. und 24. März 2015 **Nürnberg**, Caritas-Pirckheimer-Haus, Königstraße 64

Zeit: Montag: 10.00 bis 18.00 Uhr, Dienstag: 09.00 bis 15.00 Uhr (insgesamt 16 UE)

Preis: 298 Euro (inkl. MwSt.), inkl. Seminarunterlagen und Pausenverpflegung

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

A n m e l d u n g

Hiermit melde ich mich verbindlich an zum:

Seminar: **Emotionales Essverhalten überwinden**

am: **23. und 24. März 2015** in: **Nürnberg**

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 Seminare (Bonusprogramm 5%)

☐ Ich bin damit einverstanden, dass meine Adresse auf der Teilnehmerliste erscheint.

☐ Die Teilnahmebedingungen habe ich gelesen und akzeptiert.

_____ _____
Ort, Datum Unterschrift

Teilnahmebedingungen

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

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

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 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.