

## Achtsamkeitstraining – Eine effektive Methode für die Ernährungsberatung



**Termin:** 7. November 2015

**Zeit:** Sa: 10 – 17.30 Uhr (8 UE)

**Ort:** Gut Karlshöhe, Karlshöhe 60d, 22175 Hamburg

**Kosten:** € 190 (inkl. Seminarverpflegung)

€ 170 ermäßigt für VDO<sub>E</sub>-, QUETHEB-, VDD-, VFED und FET-Mitglieder

**Referentin:** Julia v. Franqué

B.Sc. Psychologie, ist in der Herzschule-Hamburg tätig und hat Erfahrungen in Begleitung und Gesprächen in offenen Adipositasgruppen.

### Ziel:

Wir wissen heute mehr denn je über Erziehungsmethoden, Stressmanagement, Diäten und Lebensmittel – und doch sind wir nicht alle gesund, aktiv und erfolgreich. Wieso ist das so? Mit jeder neuen Information wird es schwieriger zu entscheiden: Was ist das Richtige für MICH? Durch Achtsamkeit lerne ich, bei mir selbst anzufragen, inne zu halten und wahrzunehmen. In verschiedenen therapeutischen Prozessen wird dem Thema Achtsamkeit bereits eine große Bedeutung beigemessen und erfolgreich als Methode eingesetzt. In der Ernährungsberatung können Achtsamkeitsübungen dem Patienten helfen, seinen eigenen Weg zu finden, um Stimmigkeit und Wohlfühl bezüglich seiner Essgewohnheiten neu zu entwickeln und damit das ganz eigene Gleichgewicht wiederherzustellen. Mahlzeiten können auf diese Weise wieder zu befriedigenden und mit Freude verbundenen Erlebnissen werden. Wir werden in dem Seminar in die Welt der Achtsamkeit eintauchen und selbst Erfahrungen machen, denn Achtsamkeit wird erst durch Erlebnisse lebendig! Wir werden unterschiedliche Übungen ausprobieren und überlegen, welche sich besonders gut für die Beratungssituation eignen.

### Inhalte:

- Einführung: Wirkung und Anwendung des Konzepts Achtsamkeit
- Essverhalten und wie es verändert werden kann
- Achtsamkeit und Ernährung
- Achtsamkeit im Beratungsprozess
- Kennenlernen von Achtsamkeitsübungen
- Mit allen Sinnen wahrnehmen – eigene Erfahrungen sammeln
- Austausch und Diskussion über das Konzept Achtsamkeit in der Ernährungsberatung

VDO<sub>E</sub>: Anerkannt für Baustein Gesundheitsförderung im Rahmen des Zertifikats: 1 Tag

QUETHEB: 2 M/P; VDD: 8 Punkte; VFED: 8 Punkte Bereich 2a