

Emotionales Essverhalten überwinden

Was wirklich hilft, wenn Gefühle den Speiseplan schreiben

Schokolade eignet sich prima als Seelenröster 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 der Preis für die schnellen Glücksbringer sind zusätzliche Kilos und Ärger über sich selbst. Soll sich der Traum vom Wohlfühlgewicht erfüllen, brauchen emotionale Esser als erstes einen gesünderen Umgang mit ihren Gefühlen. 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, woran Sie emotionales Essen erkennen, was es auslöst, wo Veränderungen ansetzen können und wie man angemessen auf negative Emotionen reagiert ohne zu essen. Mit mehr Achtsamkeit und innerer Balance gewinnt Ihr Klient die Kontrolle über sein Essverhalten zurück und kann bewusst und in Ruhe sein Essen und sein Leben genießen.

Inhalte:

- Das Zusammenspiel von Emotionen, Gehirn und Essverhalten
- Wie entsteht 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
- Übungen zur Achtsamkeit und inneren Balance
- Eigene Gefühle erkennen, benennen, verstehen und angemessen ausdrücken
- Selbst-Akzeptanz und Selbst-Mitgefühl statt schlechtem Gewissen nach Schokolade

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. September 2016 **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: 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. September 2016** 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

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

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.