

Emotionales Essverhalten überwinden

Was wirklich hilft, wenn Gefühle den Speiseplan schreiben

Schokolade tröstet die Seele und Nudeln sollen glücklich machen. Essen ist für viele Menschen oft die einzige Strategie, wie sie sich bei Wut, Angst oder Scham wieder besser fühlen. So gehen sie jedem Kontakt mit wenig angenehmen Gefühlen aus dem Weg oder halten sie scheinbar leichter aus. Das rächt sich bitter, denn der Preis für die schnellen Glücksbringer sind zusätzliche Kilos und noch mehr Ärger – vor allem über sich selbst. Soll sich der Traum vom Wunschgewicht erfüllen, helfen keine Möhrchen statt Pralinen.

Das Seminar ist das Richtige für Sie, wenn Sie fundierte + praxiserprobte Strategien und Methoden suchen, mit denen Sie...

- ➔ Ärger-, Frust- und Beruhigungs-Esser erfolgreich unterstützen,
- ➔ emotionale Esser zum „normalen“ Essverhalten anleiten und
- ➔ emotionales Essen dauerhaft verändern können.

Emotionale Esser brauchen neben Ernährungstipps vor allem eine individuelle Anleitung, wie sie kalorienfrei mit negativen Gefühlen umgehen können. Nur so kommen sie sicher raus aus dem Teufelskreis von Essen und Emotionen.

Die Inhalte:

Sie lernen, wie Sie in der Praxis bei emotionalen Essern vorgehen, damit die Energie endlich in die Arbeit an den überflüssigen Pfunden fließt. Dazu gibt es viele Übungen, psychologisches Hintergrundwissen und Materialien zum Aufbau emotionaler Kompetenzen rund ums Essen.

- **Was ist emotionales Essverhalten,** wie entsteht es, wobei hilft es, woran erkennen Sie es, welche Einflüsse sind unbedingt zu beachten, wie sprechen Sie es an und was ist Ihr erster Schritt in der Beratung?
- **Besser umgehen mit Emotionen:** Was sind Emotionen und wofür sind sie lebenswichtig? Unangenehme Gefühle beeinflussen, kompetent regulieren und Essverhalten ändern.
- **Aus dem Essen und Emotionen-Teufelskreis aussteigen:** Teufelskreis durchschauen, den richtigen Ausgang finden und Stolperfallen aus dem Weg räumen. Bei Klienten das Selbstwertgefühl stärken, die sich selbst ausbremsen, weil sie ständig an sich rummotzen.
- **Entspannter essen lernen und Rückfallen vorbeugen:** Der Weg zum regelmäßigen Essen mit mehr Überblick und „normalen“ Portionen. Übungen zum achtsamen Essen, Körperhunger und Sättigung spüren. Kontrolle behalten beim Ess-Ernstfall und das schlechte Gewissen nach Schokolade erst gar nicht zu Wort kommen lassen.

Für wen?

Ernährungsberater, Ernährungstherapeuten und Ernährungsmediziner sowie Trainer/Coaches im Gesundheits- und Sozialwesen und in der Gesundheitsförderung (maximal 12 Teilnehmer)

Wann und Wo?

Freitag, 10. Februar, 10.00 bis 18.00 Uhr und Samstag, 11. Februar 2017, 09.00 bis 15.00 Uhr (insgesamt 16 UE) **in Nürnberg**, Caritas-Pirckheimer-Haus, Königstraße 64

Wie viel?

298 Euro (inkl. MwSt.), inkl. Kaffeepausen-Verpflegung und praktischen Seminarunterlagen

Wer macht's?

Jutta Kamensky, Diplom-Oecotrophologin und Gesundheitswissenschaftlerin (MPH), Ausbilderin für Ernährungs- und Gesundheitspsychologie und Beratungskompetenz

A n m e l d u n g

Hiermit melde ich mich verbindlich an zum:

Seminar: **Emotionales Essverhalten überwinden**

am: **10. und 11. Februar 2017** 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.