Genießen lernen

…und Klienten müssen nie mehr dauernd essen - nur um sich bei Laune zu halten!

Viele Klienten essen bei Seelenhunger, im Stress oder gegen die Müdigkeit. Dabei wären Freumomente, Entspannung und Schlaf doch weitaus wirksamere Mittel. Genuss erlauben sie sich aber nicht oder sie haben es verlernt, sich etwas Gutes zu tun. Da futtert man die negativen Gefühle lieber schnell zu und macht damit alles noch viel schlimmer.
Typische Fälle von mangelnder Selbstfürsorge. Wer sich selbst nicht wertschätzt, wofür sollte der sich gesünder ernähren? Essverhalten ändern klappt aber auf Dauer nur, wenn es dem Klienten wichtig ist, und Essen nicht die einzige Quelle für gute Gefühle und Stimmungsausgleich bleibt.

Das Seminar ist das Richtige für Sie, wenn Sie gerne über den Tellerrand der Ernährungsberatung schauen und praxiserprobte Übungen für ein Genusstraining suchen, mit denen Sie…

- ➔ emotionalen Essern gute Gefühle - kalorienfrei und mit gutem Gewissen ermöglichen,
- ➔ Stressesser für mehr Selbstfürsorge und innere Balance begeistern,
- ➔ Ihre Kurse auflockern und mit schönen Momenten bereichern.

Bieten Sie ein Genusstraining an! Dort lernen Ihre Klienten mehr Selbstfürsorge und entdecken, was ihnen statt Essen auch noch gut tut. Bei Genießern fallen Ihre Ernährungsinfos sicherer auf fruchtbaren Boden. Das bringt allen mehr Spaß und Ihnen garantiert genüssliche Ergebnisse.

Die Inhalte:
Sie erhalten und erleben vielfach erprobte Genuss-Übungen, die Sie eins zu eins in Ihre Kurse übernehmen können und viele Tipps, wie Sie Ihren Klienten das Genießen näher bringen:

- **Wie geht genießen lernen,** wie läuft ein Genusstraining ab, was sind die Ziele und einzelnen Lernschritte und wie erhalten die Teilnehmer wieder Zugang zu guten Gefühlen? Wie ändern Sie die Einstellung der Klienten vom Genussverbot zur Genusserlaubnis?
- **Die Sinne schulen:** Riechen, Tasten, Schmecken, Sehen und Hören im Detail erkunden. Passende Materialien für die Übungen finden, richtig präsentieren und Klienten das Genießen im Alltag schmackhaft machen. **Achtung:** Genießen lernen ist mehr als die Schokoladenübung und nicht: Äpfel am Duft und Gemüse im Tastsäckchen erraten!
- **Gute Gefühle für die Verhaltensänderung nutzen** zum essfreien Umgang mit Stress und negativen Gefühlen und zur Kontrolle von Essanfällen. Wie Genussmomente die Willenskraft stärken und die langfristige Motivation für bewusstes Essen erhalten.

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

Wann und Wo?
Freitag, 23. Juni, 10.00 bis 18.00 Uhr und Samstag, 24. Juni 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

Jutta Kamensky • Gesundheitsmanagement - Training, Coaching und Beratung
Kemptener Straße 40 • 89079 Ulm • Tel 0731-70 51 444 • Fax 0731-70 51 445
info@jutta-kamensky.de • www.jutta-kamensky.de

A n m e l d u n g

Hiermit melde ich mich verbindlich an zum:

Seminar: **Genießen lernen**

am: **23. und 24. Juni 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

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.