

Achtsamkeitstraining – Eine effektive Methode für die Ernährungsberatung



- Termin:** 28./29. April 2017
Zeit: Fr. 10.00 - 17.30 Uhr, Sa 9.00 - 15.00 (14 UE)
Ort: Gut Karlshöhe, Karlshöhe 60d, 22175 Hamburg
Kosten: 350 € / 320 € ermäßigt für VDOE-, QUETHEB-, VDD-, VFED und FET-Mitglieder (inkl. Seminarverpflegung)

Dieses Seminar findet in Kooperation mit dem Gut Karlshöhe statt

Referententeam:

Julia v. Franqué, B.Sc. Psychologie, ist in der Herzschnle-Hamburg tätig und hat Erfahrungen in Begleitung und Gesprächen in offenen Adipositasgruppen.

Dipl. oec. troph. Katrin Wilp, Ernährungsberaterin VDOE, Psychologische Beraterin GwG e.V., Leiterin Öffentliche Gruppe Hamburg vom VDOE, selbstständig tätig seit 1999, Dozentinnen-tätigkeit www.katrinwilp.de

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, innezuhalten 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 diesem Seminar in die Welt der Achtsamkeit eintauchen und selbst Erfahrungen machen, denn Achtsamkeit wird erst durch Erlebnisse lebendig! Dabei werden wir unterschiedliche Übungen ausprobieren und viele Übungen kennenlernen, die sich auch sehr gut in Beratungssituationen einsetzen lassen.

Inhalt:

- 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

VDOE: Anerkannt für Baustein Gesundheitsförderung im Rahmen des Zertifikats: 2 Tage
QUETHEB: eingereicht · VDD: 14 Punkte · VFED: 14 Punkte