

## Achtsam essen

*Innehalten, reinspüren und bewusst essen - statt einfach alles schlucken!*

Eben war die Tüte noch voll und jetzt lacht mich das letzte Gummibärchen an. Wo sind nur die Anderen? Nebenher essen liegt stark im Trend. Irgendwie macht man heute alles gleichzeitig: essen, laufen, reden, lesen und fotografieren. Das ist riskant für die Figur und schade um das schöne Essen, wenn keiner merkt wie es schmeckt und wie viel es war.

Wie wird jetzt aus einem sinnfreien Chaos-Esser ein bewusster Esser, der schätzt, was er isst und das mit Muße tut, spürt, wann er hungrig oder satt ist und mit sich und seiner Ernährung eine gesunde und liebevolle Beziehung pflegt?

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

- Klienten zum achtsamen und bewussten Essen anleiten können,
- Stress- und Ruckzuck-Esser zu mehr Gelassenheit beim Essen bringen,
- automatische Ess-Gewohnheiten besinnlich und spielerisch wahrnehmen und verändern.

Achtsam essen heißt die Lösung! Das schärft den Blick für unbewusste Ess-Gewohnheiten und ihr Klient kann eindeutig erkennen und wieder fühlen, wo er was und wie verändern will.

### Die Inhalte:

Sie erfahren das Wichtigste zum Thema Achtsamkeit rund ums Essverhalten und lernen kurze und einfache Übungen. Damit öffnen Sie die Türe zum entspannten und freudvollen Umgang mit Essen und Ihr Klient isst bald mit mehr innerer Balance genau das, was ihm gut tut:

- **Was ist achtsames Essen,** wie leiten Sie es richtig an, was ist wichtig und welche Klienten profitieren davon am meisten? Achtsam essen im Kurs und in der Einzelberatung.
- **Achtsam essen lernen und für Klarheit sorgen:** Die Sinne schärfen und die sieben Hungerarten erforschen. Wie Klienten in Kontakt zu ihrem Essverhalten kommen, verborgene Aspekte aufdecken und neue Wege zum normalen Essen finden. Achtsam sein vom Einkauf bis zur Tischgesellschaft und den Moment auskosten.
- **Achtlose Ess-Situationen bewusst machen und verändern:** Körper- und Seelenhunger spüren und richtig deuten. Aufmerksam heraushören, was Klienten rund ums Essen denken, fühlen und zufrieden macht. Emotionales Essen ins Gleichgewicht bringen, bei Stress klaren Kopf behalten und dem inneren Kritiker das Wort aus dem Mund nehmen.

### Für wen?

Ernährungsberater u. Ernährungstherapeuten (z.B. Diätassistenten, Diätologen, Bachelor, Master und Diplom-Oecotrophologen u. -Ernährungswissenschaftler u.a.), Ernährungsmediziner sowie Trainer/Coaches im Gesundheits- und Sozialwesen und in der Gesundheitsförderung (maximal 12 Teilnehmer)

### Wann und Wo?

Freitag, 09. November, 10.00 - 18.00 Uhr und Samstag, 10. November 2018, 09.00 - 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 Ernährungspsychologie und Beratungskompetenz

## A n m e l d u n g

Hiermit melde ich mich verbindlich an zum:

Seminar: **Achtsam essen**

am: **09. und 10. November 2018** 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](http://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](mailto: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.