

Intuitiv essen

Bauchgefühl aktivieren und endlich normal essen statt ständig scheitern an Diäten!

Wenn ich schlanker bin, wird alles besser...
Dafür laufen Klienten ständig im Diät-Modus und ihr Smartphone überwacht die Kalorien. Hunger und Sättigung spüren sie nicht und am eigenen Körper ist nichts gut genug. Der Figur zuliebe klammern sie sich an Regeln und Pläne und versagen sich jeglichen Genuss. Beim kleinsten Kontrollverlust haben sie schon "gesündigt" und beschimpfen sich selbst: "Du hast nicht genug Willenskraft, streng Dich mehr an!". Anstatt der Wunschfigur kriegen sie den Jojo-Effekt und der Spaß am Essen bleibt eine Vision.

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

- ➔ bei Klienten das Gefühl für Hunger und Sättigung spürbarer machen,
- ➔ Selbstvorwürfe durch Selbstmitgefühl ersetzen, und
- ➔ Dauer-Diätlern wieder Freude am ganz normalen Essen vermitteln.

Da hilft nur eins: Diätkrampf lockern nach der Devise "Kopf raus und Bauchgefühl rein!" Wecken Sie den intuitiven Esser im Klienten, der sich erlaubt zu essen, was ihn zufrieden macht, bei Hunger und Sättigung auf seinen Körper hört und das schlechte Gewissen nicht mehr braucht.

Die Inhalte:

Sie lernen das Konzept des intuitiven Essens kennen und erhalten viele Methoden, Checklisten und Übungen, mit denen Sie ein natürliches und befreites Essverhalten fördern können - vor allem bei Klienten, die ihren Selbstwert an der Figur messen und ständig mit sich hadern:

- **Was ist intuitives Essverhalten,** welchen Prinzipien folgt es und in welchen Schritten setzt man es in der Praxis um? Verbotlisten auflösen und das Essensspektrum behutsam erweitern.
- **Bewusstsein schärfen für Hunger und Sättigung:** Im eigenen Körper wohlfühlen, seine Signale richtig deuten und der inneren Stimme vertrauen. Echten von emotionalem Hunger unterscheiden. Tipps für Klienten, die nie satt sind und immer so weiter essen könnten.
- **Den Mitgefühlsmuskel aufbauen** und Verständnis für kleine Ausrutscher entwickeln. Innere Kritiker und Antreiber zähmen und freundlicher mit sich selbst sprechen. Sich besser um sich selbst kümmern und selbstsicher reagieren auf doofe Kommentare von anderen.
- **Genussfaktoren entdecken:** Wie Klienten genau herausfinden, was ihnen schmeckt und gut tut, worauf sie Lust haben und welche Portion gerade richtig ist.

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, 28. September, 10.00 bis 18.00 Uhr und Samstag, 29. September 2018, 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: **Intuitiv essen**

am: **28. und 29. September 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

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.