

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 Psychologen, (Sozial-)Pädagogen, Apotheker, Gesundheitswissenschaftler und -förderer, die im Bereich Ernährung tätig sind (maximal 12 Teilnehmer)

Wann und Wo?

Freitag, 05. April, 10.00 bis 18.00 Uhr und Samstag, 06. April 2019, 09.00 bis 15.00 Uhr (insgesamt 16 UE) **in Nürnberg**, Caritas-Pirckheimer-Haus, Königstraße 64

Wie viel?

298 Euro 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: **Achtsam essen**

am: **05. und 06. April 2019** in: **Nürnberg**

Name, Vorname: _____

Straße, Nr.: _____

PLZ, Ort: _____

Telefon: _____ E-mail: _____

Berufsausbildung: _____

derzeitiger Tätigkeitsbereich: _____

Rechnung geht an (bitte angeben):

oben genannte Adresse Firmenadresse und zwar:

Einrichtung: _____

Straße, Nr.: _____

PLZ, Ort: _____

Doppelbucher-Rabatt (5%): gleichzeitige Anmeldung eines Teilnehmers für zwei Seminare

Pärchen-Rabatt (5%): Zu diesem Seminar melde ich mich gemeinsam an mit Herrn / Frau
_____ (bitte ein Formular pro Person ausfüllen)

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 oder die Ausbildung zum Genusstainer entschieden haben, können Sie die Veranstaltung 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 und Rechnung

Nach Eingang Ihrer Anmeldung erhalten Sie per E-Mail eine schriftliche Bestätigung und die Rechnung. Erst dann gelten Sie als verbindlich angemeldet. Alle relevanten Details zum Seminar sowie Anfahrtsskizze und Hotелеmpfehlungen kommen umgehend und ebenfalls per E-Mail zu Ihnen. Falls Ihr Arbeitgeber die Kosten trägt, geht die Rechnung mit der gelben Post an die angegebene Rechnungsadresse des Arbeitgebers.

3. Seminargebühren

Die Seminargebühr ist bis spätestens 8 Wochen vor Seminarbeginn zu begleichen. Soweit nicht anders angegeben, sind Kaffeepausen-Verpflegung sowie Seminarunterlagen und -materialien im angegebenen Preis enthalten. Für die Kosten von Mittagessen, Kaltgetränken im Seminar, Anreise und Unterkunft kommen die Teilnehmer selbst auf.

4. Bonusprogramme

Bonusprogramm *"Doppelbucher"*: Bei gleichzeitiger Anmeldung für zwei Veranstaltungen erhalten Sie auf das zweite Seminar einen Preisnachlass von 5 % auf die Seminargebühr.

Bonusprogramm *"Pärchen"*: Bei gleichzeitiger Anmeldung von zwei Personen (auf getrennten Anmeldeformularen) für dieselbe Veranstaltung bekommt jede Person einen Preisnachlass von 5 % auf die Seminargebühr.

5. Zusätzliche Dienstleistungen

Für zusätzliche Verwaltungsdienstleistungen wie z.B. die Ausfertigung von Zweit-Rechnungen oder zusätzlichen Teilnahmebestätigungen wird eine Gebühr von 10,00 Euro erhoben.

6. 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. Reise- und Übernachtungskosten sowie weitere Ansprüche werden von der Veranstalterin nicht übernommen.

7. Umbuchung

Der Wechsel eines Seminars ist bis spätestens vier Wochen vor Seminarbeginn möglich und kostet eine Bearbeitungsgebühr von 50,00 Euro.

8. Teilnahmebestätigung / Fortbildungspunkte

Nach dem Seminar erhalten Sie eine Teilnahmebestätigung, auf der die Ziele, Inhalte und Stundenzahl des Seminars 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.

9. Haftung

Die Veranstalterin übernimmt keine Haftung für Sach- und Personenschäden.

10. Datenschutz

Die Veranstalterin weist darauf hin, dass die erhobenen Daten in elektronischer Form gespeichert und zweckgebunden entsprechend der [Datenschutzerklärung](#) der Webseite (www.jutta-kamensky.de/datenschutz.html) verarbeitet werden. Mit der Einwilligung in die Teilnahmebedingungen erklären sich die Teilnehmer damit einverstanden, dass die erhobenen personenbezogenen Daten auch nach Abschluss der gebuchten Veranstaltung für den Zweck der weiteren fachlichen Unterstützung der Teilnehmer gespeichert bleiben und von Jutta Kamensky auch in Zukunft Informationen zum Seminarprogramm erhalten. Die Daten werden nicht an Dritte weitergegeben. Das Einverständnis kann der Teilnehmer jederzeit schriftlich widerrufen.