

## **Konzeption für die eintägige Fortbildungsveranstaltung zum Thema:**

### **Ernährung und Psyche – Essen zwischen Kopf und Bauch**

**Zeitlicher Rahmen:** 9:00 – 16:00 (inkl. Pause)

#### **Ziele der Fortbildung**

Ernährungsfachkräften soll ein umfassender Überblick darüber gegeben werden, welche Faktoren unser Essverhalten bestimmen (Neurobiologie, Genetik, Umwelt) und welche Möglichkeiten, auf das Ernährungsverhalten Einfluss zu nehmen, sinnvoll sind. Sie erhalten auch Anregungen für eine Sinnes- und Genussschulung.

#### **Thematische Schwerpunkte:**

- Was bestimmt unser Essverhalten?
- Genussvoll essen und trinken (Genusstraining)
- Prophylaxe von Essstörungen
- Wege zu neuem Essverhalten

Zeit für individuelle Fragen der Teilnehmer

#### **Fortbildungsablauf**

- Sammeln von Fragen und Problemen
- Vorstellung der Kursthemen
- Wege zu gesundem Essverhalten
- Anregungen und Übungen zu Sinnesschulung und Körperwahrnehmung
- Klärung von Fragen der Teilnehmer

#### **Methodisches Vorgehen**

- Kurzvorträge, unterbrochen von Übungsteilen
- Kleingruppenarbeit
- Visualisierung der Referatsinhalte durch Flipchart, Anschauungsmaterial
- praktische Übungen
- Diskussion und Erfahrungsaustausch

Die TeilnehmerInnen erhalten Handouts und Literaturempfehlungen

#### **Organisatorische Eckdaten**

##### **Fortbildungsdauer**

7 Stunden (2 Blöcke á 3 Stunden, 1 Stunde Pause)

Das Seminar ist für 4-10 Teilnehmer ausgelegt.

##### **Qualifikation der Fortbildungsleitung**

Promovierte Diplom-Ökotrophologin, Heilpraktikerin, Körpertherapeutin

## **Informationen**

### **Seminartermin:**

**Freitag, den 14. August 2020**

**Zeitraum:** 9.00 – 16.00 Uhr

### **Unterrichtseinheiten: 8**

Die Anerkennung von Weiterbildungspunkten verschiedener Verbände ist möglich und bei der Referentin zu erfragen.

**Ort:** UCW – Unternehmerinnen-Centrum West, Sigmaringer Str. 1, 10713 Berlin

**Teilnehmerzahl:** 4-10

**Gesamtkosten:** 190 Euro

### **Anmeldung:**

Dr. Edda Breitenbach

Tel: 030-21962490

[post@koerpererleben.de](mailto:post@koerpererleben.de)

### **Dozentin:**

Dr. Edda Breitenbach, Diplom-Ökotrophologin und Heilpraktikerin. Selbständig in eigener Praxis tätig und als Dozentin mit den Schwerpunkten Essstörungen, Ernährung bei Kindern und Jugendlichen, Nahrungsmittelunverträglichkeiten und Körpertherapie.

**Zielgruppe:** ÖkotrophologInnen/ DiätassistentInnen/ SozialarbeiterInnen

# Anmeldung

Zum Seminar: Ernährung und Psyche - Essen zwischen Kopf und Bauch

am 14.08.2020 von 09.00 – 16.00 Uhr

im UCW – Unternehmerinnen-Centrum West, Sigmaringer Str. 1, 10713 Berlin

melde ich mich hiermit verbindlich an:

Bitte ankreuzen:

..... für den 14.08.2020

**zurücksenden an:**

Edda Breitenbach  
Obentrautstraße 68  
10963 Berlin  
Tel: 030-219 62 490 oder 0176-20075084  
oder per Mail: post@koerpererleben.de

Name, Vorname.....

Straße, Nr. ....

PLZ, Ort .....

Telefon .....

(unter der Sie möglichst auch tagsüber erreichbar sind)

Mailadresse .....

Für eine Seminarteilnahme ist die Überweisung der Gebühr von 95 € bis spätestens 14 Tage vor Seminarbeginn erforderlich.

Konto: Edda Breitenbach, Sparda Bank Berlin, Kto. 147 24 29, BLZ 120 965 97  
IBAN DE48 12096597 000 1472429                      BIC: GENODEF 1S10

Bei einem Rücktritt bis 14 Tage vor Seminarbeginn wird eine bereits bezahlte Seminargebühr in voller Höhe zurückerstattet. Bei einer späteren Absage wird die Seminargebühr in voller Höhe fällig. Mit dieser Regelung erkläre ich mich einverstanden.

Ort, Datum

.....  
(Unterschrift)