

## Intuitiv essen

*So bringen Sie Ihre Klienten von der Diät-Mentalität zu einem natürlichen Essverhalten*

Wir wissen doch alle: Strikte Diäten funktionieren, wenn überhaupt, nur kurzfristig.

Klienten verzichten, setzen sich unter immensen Druck und lassen die Kalorienzufuhr ständig vom Smartphone überwachen. Sie verdrängen das Gefühl für Hunger und Sättigung, essen oft einseitig oder viel zu wenig. Dabei sabotieren sie sich selbst mit Schummeltagen und Heißhunger-Attacken. Auch die Dauer-Diäter, die viele Kilos verlieren, stolpern immer wieder von einem Jojo-Effekt zum nächsten. Klappt die x-te Diät nicht, kommt eine frustrierende Abwärtsspirale in Gang.

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

- ➔ den Diätkrampf lockern und Klienten zu einem entspannten Essverhalten verhelfen,
- ➔ Hunger und Sättigung für Klienten wieder spürbar machen,
- ➔ Klienten zeigen, dass sie angstfrei und vielfältiger essen können UND die Pfunde trotzdem purzeln.

Schon wieder ein Misserfolg, weil man es - im Gegensatz zu anderen - einfach nicht schafft. Logisch, dass Klienten dann völlig kapitulieren, obwohl das Abnehmen so dringend nötig wäre.

### Die Inhalte:

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

- **Die Prinzipien des intuitiven Essens** und wie Sie es in der Praxis umsetzen.
- **Bewusstsein schärfen für Hunger und Sättigung:** Im eigenen Körper wohlfühlen, seine Signale richtig deuten, dem Bauchgefühl vertrauen und echten von emotionalem Hunger unterscheiden können.
- **Sich bedingungslos erlauben, alles zu essen:** Diätmentalität ablegen, Verbotslisten kürzen und die Lebensmittelauswahl erweitern. Regeln - eigene und fremde - prüfen und lockern. Sich mit Selbstmitgefühl für mehr Zufriedenheit und gegen Fehlritte wappnen.
- **Gefühle ohne Essen bewältigen:** Die Verbindung von Essverhalten und Stimmung bewusst machen. Erkennen, was der Seelenhunger sagen will und womit er sich stillen lässt.
- **Genussfaktoren entdecken:** Übungen, mit denen Klienten herausfinden, worauf sie Lust haben, was ihnen schmeckt, gut tut 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 Psychologen, (Sozial-)Pädagogen, Apotheker, Gesundheitswissenschaftler und -förderer, die im Bereich Ernährung tätig sind (maximal 12 Teilnehmer)

### Wann und Wo?

Montag, 25. Mai, 10.00 bis 18.00 Uhr und Dienstag, 26. Mai 2020, 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: **Intuitiv essen**

am: **25. und 26. Mai 2020**

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

## Teilnahmebedingungen

### 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 <https://www.jutta-kamensky.de/online-buchung.html>

oder sich per Fax oder E-Mail mit dem Anmeldeformular anmelden:

Fax: 0731 – 70 51 445

mail: [info@jutta-kamensky.de](mailto: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](http://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.