

# **Seminar: Achtsamkeit als Baustein der Ernährungsberatung**

## **Leitidee**

In verschiedenen therapeutischen Prozessen wird dem Thema Achtsamkeit bereits eine große Bedeutung beigemessen und erfolgreich als Methode eingesetzt. In der Ernährungsberatung können Achtsamkeitsübungen dem Patienten helfen, seinen eigenen Weg zu finden, um Stimmigkeit und Wohlfühl bezüglich seiner Essgewohnheiten neu zu entwickeln und damit das ganz eigene Gleichgewicht wiederherzustellen. Mahlzeiten können auf diese Weise wieder zu befriedigenden und mit Freude verbundenen Erlebnissen werden.

Wir werden uns in diesem Seminar nicht nur theoretisch dem Thema Achtsamkeit in der Ernährung widmen, sondern durch unterschiedliche Übungen ganz praktisch erfahrbar machen. Wir überlegen gemeinsam, wie sich solche Übungen in eine Beratungssituation oder ein Kurskonzept integrieren lassen.

## **Themen:**

- Was ist achtsames Essen?
- Kennenlernen von Achtsamkeitsübungen
- Kurskonzept: Achtsam Essen – Gesund genießen
- Austausch und Diskussion über das Konzept Achtsamkeit in der Ernährungsberatung

## **Methoden**

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

Die Teilnehmer/innen erhalten Handouts und Literaturempfehlungen

## **Informationen**

**Datum: Freitag, den 22.11.2019 von 9.00 – 16.00 Uhr**

## **Unterrichtseinheiten: 8**

Die Anerkennung von Weiterbildungspunkten verschiedener Verbände (VDOe, VDD, VFED, Quethab) ist möglich und kann bei der Referentin erfragt werden.

Teilnehmerzahl: 4-10

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

**Kosten:** 95 Euro

## **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

# Anmeldung

Zum Seminar: Achtsamkeit als Baustein der Ernährungsberatung

am 22.11.2019 von 09.00 – 16.00 Uhr

Im UCW – Unternehmerinnen-Centrum West, Sigmaringer Straße 1, 10713 Berlin

melde ich mich hiermit verbindlich an:

Bitte ankreuzen:

..... für den 22.11.2019

**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, IBAN DE 48 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)