

## **Achtsamkeitstraining – Eine effektive Methode für die Ernährungsberatung**

- Termin:** 28./29. Februar 2020
- Zeit:** Fr. 10.00 - 17.30 Uhr, Sa 9.00 - 15.00 (14 UE)
- Ort:** Gut Karlshöhe, Karlshöhe 60d, 22175 Hamburg
- Kosten:** 380 € / 350 € (inkl. Mittagsbuffet, Snacks und Getränken)  
Ein Rabatt wird gewährt, wenn der Rechnungsempfänger Mitglied in einem dieser Verbände ist: VDOE, QUETHEB, VDD, VFED und FET



Dieses Seminar findet in Kooperation mit dem Gut Karlshöhe statt.

### **Referentinnen:**

**Julia v. Franqué**, B.Sc. Psychologie, ist in der Herzschule-Hamburg tätig und hat Erfahrungen in Begleitung und Gesprächen in offenen Adipositasgruppen.

**Dipl. oec. troph. Katrin Wilp**, Ernährungsberaterin VDOE, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Psychologische Beraterin GwG e.V., Leiterin Öffentliche Gruppe Hamburg vom VDOE, selbstständig tätig seit 1999, Dozentinentätigkeit [www.katrinwilp.de](http://www.katrinwilp.de)

### **Ziel:**

Wir wissen heute mehr denn je über Erziehungsmethoden, Stressmanagement, Diäten und Lebensmittel – und doch sind wir nicht alle gesund, aktiv und erfolgreich. Wieso ist das so? Mit jeder neuen Information wird es schwieriger zu entscheiden: Was ist das Richtige für MICH? Durch Achtsamkeit lerne ich, bei mir selbst anzufragen, innezuhalten und wahrzunehmen.

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 Wohlfühlgefühl 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.

In diesem Seminar tauchen wir in die Welt der Achtsamkeit ein und machen selbst Erfahrungen, denn Achtsamkeit wird erst durch Erlebnisse lebendig! Dabei werden wir unterschiedliche Übungen kennenlernen und ausprobieren, die sich auch sehr gut in Beratungssituationen einsetzen lassen.

### **Inhalt:**

- Einführung: Wirkung und Anwendung des Konzepts Achtsamkeit
- Essverhalten und wie es verändert werden kann
- Achtsamkeit und Ernährung
- Achtsamkeit im Beratungsprozess
- Kennenlernen von Achtsamkeitsübungen
- Mit allen Sinnen wahrnehmen – eigene Erfahrungen sammeln
- Austausch und Diskussion über das Konzept Achtsamkeit in der Ernährungsberatung

VDOE: Anerkannt für Baustein Gesundheitsförderung im Rahmen des Zertifikats: 2 Tage

QUETHEB: 4 Punkte Modul M/P · VDD: 14 Punkte · VFED: 14 Punkte