

6-teiliger Kurs für Achtsame Ernährung



PRAXIS FÜR
ERNÄHRUNG

Achtsame Ernährung

- Reduziert Heißhunger und Gelüste
- Vermindert Müdigkeit und Trägheit nach dem Essen
- Reduziert Schlechte Laune in Bezug auf Ernährung
- Mildert Stimmungsschwankungen in Bezug auf Ernährung
- Fördert die Gewichtsabnahme bei Übergewicht
- Vermindert Gewichtsschwankungen



Achtsame Ernährung

- Empfindet Zufriedenheit und Sättigung nach dem Essen
- Nimmt Essen in all seinen Facetten wahr
- Entwickelt Wertschätzung für Lebensmittel
- Verbessert Wissen über Ernährung
- Erhöht Ernährungssicherheit
- Ermöglicht Ernährungsumstellungen

Dabei sind vor- und unbewusste Hunger- und Sättigungssignale relevant. Praktische Übungen und Theorie geben Anlass zu einem reflektierten Umgang mit der eigenen Ernährung. Die unterschiedlichen Erfahrungen können in jeder Sequenz erweitert und ausgetauscht werden. In der fünften Einheit wird gemeinsam gegessen.

Durchführung

Ort: Herbetswil, Moosstrasse 303, Praxis für Ernährung

Start Nachmittagskurs: Dienstag, 22. Oktober 2024, 14.00-15.15h

Start Abendkurs: Donnerstag, 24. Oktober 2024, 19.00-20.15h

Gruppengrösse

4-6 Personen



Anmeldung

ernaerhung-uebelhardt.ch | susanne.uebelhardt@diets-hin.ch

Name

Vorname

Strasse

Ort

Tel.-Nr.

E-Mail

Nachmittagskurs Abendkurs

Kosten

1 Termin = Fr. 33.50

Der ganze Kurs (6 Termine) = Fr. 201.00



Anmeldung



Susanne Uebelhardt-Eckert
BSc in Ernährung und Diätetik BFH | Ernährungsberaterin SVDE
Moosstrasse 303 | 4715 Herbetswil | 062 394 10 43
susanne.uebelhardt@diets-hin.ch | ernaehrung-uebelhardt.ch

optimistisch - einfach - verständlich - ermutigend

