

## Achtsam essen

*Innehalten, reinspüren und bewusst essen - statt einfach alles schlucken!*

Keine Einzelfälle in der Beratung: Klienten essen, auch wenn sie keinen Hunger haben, führen damit immer wieder unnötig Kalorien zu und das Vorhaben zieht sich ewig in die Länge.

Entweder knabbern sie vor dem Computer und merken gar nicht, wie viel sie sich grad einverleibt haben. Oder sie retten sich gestresst mit kleinen Häppchen über den Tag bis zum Rundumschlag am Abend. Manche Klienten greifen kopflos zu, wenn es lecker nach Essen duftet oder die Torte durchs Schaufenster winkt. Schnellesser futtern in rasantem Tempo rein was geht und versagen sich dadurch jegliches Genusserlebnis.

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

- ➔ Stress- und Schnell-Esser zu mehr Gelassenheit beim Essen bringen,
- ➔ Klienten anleiten, achtsam und mit mehr Genuss anstatt ohne Hunger oder nebenher zu essen und
- ➔ automatisches Ess-Verhalten wahrnehmen, stoppen und verändern können.

Unbewusst und über die Sättigungsgrenze hinaus essen läuft automatisch ab und entpuppt sich als echte Diätbremse, weil Klienten ständig einen Schritt vor und zwei zurück machen.

### Die Inhalte:

Sie erfahren das Wichtigste zum Thema Achtsamkeit rund ums Essverhalten und füllen Ihren Methodenkoffer mit reichlich Übungen. Damit ebnen Sie gerade solchen Klienten, die ständig ahnungslos in die Gewohnheitsfalle tappen, den Weg zum genüsslichen Essen mit Überblick:

- **Was ist achtsames Essen**, wobei hilft es, wie leiten Sie es richtig an, welches Material eignet sich für die Übungen und was ist der große Unterschied zum Genussstraining?
- **Körperhunger von anderen Hungerarten unterscheiden:** Achtsam mit allen Sinnen erforschen, ob es sich um echten Hunger oder um Nasen-, Augen-, Mund-, Zell-, Geist- oder Herzhunger handelt. Die Auslöser finden und unechten Hunger ohne Essen stillen.
- **Achtsame Ess-Gewohnheiten vermitteln:** Das Tempo rausnehmen und bewusster essen. Achtsam sein vom Einkauf bis zur Tischgesellschaft, das Essen facettenreicher gestalten, die Mahlzeit wieder richtig schmecken, Sättigungsgrenze beachten und mit Muße genießen.
- **Unbewusstes Ess-Verhalten bemerken und verändern:** Wie Klienten in Kontakt zu ihren Verhaltensmustern kommen, die Knackpunkte aufdecken, per Frühwarnsystem und Köpfchen den Autopiloten ausschalten und gezielt anders reagieren können.

### 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?

Donnerstag, 12. November, 10.00 bis 18.00 Uhr und Freitag, 13. November 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: **Achtsam essen**

am: **12. und 13. November 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.