



## Mahlzeiten-Genuss

### **Selbstfürsorge und Genussfähigkeit stärken beim gemeinsamen Essen.**

Echte Genießer wissen nicht nur, was gut schmeckt, sondern auch, wie sie aus ihrer Mahlzeit ein Erlebnis für die Sinne und die Seele machen. Damit verfügen sie über eine wichtige gesundheitsförderliche Ressource, die Genussfähigkeit.

In Zeiten von Stress und Reizüberflutung gerät der Genuss beim Essen aber häufig ins Hintertreffen, wird mit Lustgewinn verwechselt oder mit schlechtem Gewissen verbunden. Eine gemeinsame Mahlzeit von Groß und Klein ist eine ideale Gelegenheit, genießen zu lernen. Deshalb haben Kita, Hort und/oder Schule tägliche Chancen, die Bildung von Genussfähigkeit zu unterstützen, um den Kindern Wege zu mehr Selbstfürsorge und Befriedigung der eigenen Bedürfnisse rund ums gesunde Essen aufzuzeigen.

In der Vortragsveranstaltung sprechen wir darüber, was Genuss, Lust und Genießen ist, wie Sie zusammen mit Kindern eine Mahlzeit in einen gemeinsamen Wohlfühl-Ort für Groß und Klein verwandeln und welche individuellen Genussmomente dort lauern. Sie erfahren die Wirkfaktoren vom »Mahlzeiten-Genuss« und begeben sich selbst mit allen Sinnen auf eine Entdeckungsreise zum Wissen und Spüren, was gut tut.

### **Mahlzeiten-Genuss – Selbstfürsorge und Genussfähigkeit stärken beim gemeinsamen Essen.**

13.09.2022, 15.00-16.00 Uhr, Online-Plattform ZOOM, kostenfrei (Anmeldeschluss: 09.09.2022)

Referentin: Jutta Kamensky, Diplom-Oecotrophologin, Gesundheitswissenschaftlerin und Erwachsenenpädagogin ist Dozentin für Multiplikatoren im Gesundheitswesen mit dem Schwerpunkt Ernährungs- und Gesundheitspsychologie. Sie hat ein eigenes Konzept für ein Genussstraining entwickelt zur Förderung der seelischen Gesundheit und eines selbstfürsorglichen Essverhaltens.

**Auch für unseren 4. Onlinevortrag 2022** ist bereits eine Anmeldung möglich.

### **Ich tue mir gut! – Selbstwertschätzung als Teil der Selbstfürsorge**

01.11.2022, 15.00 -16.00 Uhr, Online-Plattform ZOOM, kostenfrei (Anmeldeschluss: 28.10.2022)

Referentin: Thurid Holzrichter, Diplom-Psychologin und Autorin verschiedener Kita- und Schul-Ratgeber im Verlag an der Ruhr, in den Zeitschriften Kindergarten heute sowie im Leitungsheft des Herder-Verlags, wird über Selbstfürsorge als ein Schlüssel zum langfristigen Wohlbefinden sprechen.



Anmeldung unter  
[www.initiative-ue3.de/fachtage](http://www.initiative-ue3.de/fachtage)  
oder QR-Code nutzen



Bewerbungen für ein kostenfreies  
Coaching unter: [post@initiative-ue3.de](mailto:post@initiative-ue3.de)  
oder QR-Code nutzen

### **Über die Initiative ü3 – gesund – essen – lernen**

Mit den Coaches der Initiative ü3 – gesund – essen – lernen entsteht Gesundheit, die schmeckt und zum Lernen anregt. Unter dem Motto »Gemeinsam geht's uns gut! Gesundheit für Groß und Klein« verknüpft die Initiative ü3 Gesundheitsförderung im Handlungsfeld Ernährung mit betrieblicher Gesundheitsförderung für die Beschäftigten in Kita, Hort oder Grundschule in Berlin und Brandenburg. Unsere Coaches unterstützen Bildungseinrichtungen in der Gestaltung eines individuellen und bedarfsgerechten Organisationsentwicklungsprozesses für mehr Gesundheitsförderung im Bereich Ernährung. Dieser Prozess wird begleitet durch Impulse für mehr Achtsamkeit im Berufsalltag für Groß und Klein. Die Initiative ü3 ist ein Projekt der BARMER und grünwald-funk | consulting | training | coaching. **Mehr zu den kostenfreien Angeboten erfahren Sie auf unserer Website: [www.initiative-ue3.de](http://www.initiative-ue3.de)**