

Online-Seminar: Genießen lernen im Genussstraining

...und Klienten müssen nie mehr dauernd essen - nur um sich bei Laune zu halten!

Viele Klienten essen bei Seelenhunger, im Stress oder gegen die Müdigkeit. Dabei wären Freumomente, Entspannung und Schlaf doch weitaus wirksamere Mittel. Genuss erlauben sie sich aber nicht oder sie haben es verlernt, sich etwas Gutes zu tun. Da futtert man die negativen Gefühle lieber schnell zu und macht damit alles noch viel schlimmer.

Typische Fälle von mangelnder Selbstfürsorge. Wer sich selbst nicht wertschätzt, wofür sollte der sich gesünder ernähren? Essverhalten ändern klappt aber auf Dauer nur, wenn es dem Klienten wichtig ist, und Essen nicht die einzige Quelle für gute Gefühle und Stimmungsausgleich bleibt.

Das Seminar ist das Richtige für Sie, wenn Sie gerne mit Blick über den Tellerrand beraten und praxiserprobte Übungen für ein Genussstraining suchen, mit dem Sie...

- ➔ emotionalen Essern beibringen, wie sie ohne Essen gute Laune kriegen,
- ➔ Klienten für mehr Selbstfürsorge und echten Genuss mit gutem Gewissen und mit allen Sinnen begeistern,
- ➔ Ihre Kurse mit Wohlfühlmomenten bereichern, die lange nachwirken.

Bieten Sie ein Genussstraining an! Dort lernen Ihre Klienten mehr Selbstfürsorge und entdecken, was ihnen statt Essen auch noch gut tut. Bei Genießern fallen Ihre Ernährungsinfos sicherer auf fruchtbaren Boden. Das bringt allen mehr Spaß und Ihnen garantiert genüssliche Ergebnisse.

Die Inhalte:

Sie erhalten und erleben vielfach erprobte Genuss-Übungen, die Sie eins zu eins in Ihre Kurse übernehmen können und viele Tipps, wie Sie Ihren Klienten das Genießen näher bringen:

- **Wie geht genießen lernen**, wie läuft ein Genussstraining ab, was sind die Ziele und einzelnen Lernschritte? Wie erhalten Klienten wieder Zugang zu ihren Bedürfnissen und guten Gefühlen, und wie verwandeln sie Genussverbote in die Erlaubnis zum Genuss?
- **Sinne schulen:** Riechen, Tasten, Schmecken, Sehen und Hören im Detail erkunden. Passende Materialien für die Übungen finden, richtig präsentieren und Klienten das Genießen im Alltag schmackhaft machen. **Achtung:** Genießen lernen ist mehr als die Schokoladenübung und nicht: Äpfel am Duft und Gemüse im Tastsäckchen erraten!
- **Gute Gefühle für die sichere Verhaltensänderung nutzen:** Essfrei mit Stress und negativen Gefühlen umgehen und Essanfälle besser kontrollieren. Wie Genussmomente die Willenskraft stärken und die langfristige Motivation für bewusstes Essen erhalten.

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?

Montag, 23. Oktober, 10.00 bis 18.00 Uhr und Dienstag, 24. Oktober 2023, 09.00 bis 15.00 Uhr (insgesamt 14 UE), ONLINE

Wie viel?

298 Euro inkl. 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:

Online-Seminar: **Genießen lernen im Genussstraining**

am: **23. und 24. Oktober 2023**

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

T e i l n a h m e b e d i n g u n g e n

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

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. 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 Seminarunterlagen und -materialien im angegebenen Preis enthalten.

4. Bonusprogramme

Bonusprogramm "*Doppelbucher*": Bei gleichzeitiger Anmeldung (innerhalb von 3 Tagen) 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 und innerhalb von 3 Tagen) 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.

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) 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.