

Ganzheitlich nähren - So bleib ich in meiner Mitte!

In diesem Webinar machen wir uns auf die Suche nach allerhand Nährendem. Dabei nehmen wir ebenso Anleihe beim Jahrtausende alten Wissen der Traditionell Chinesischen Medizin und zeitgenössischen Interpretationen eines säkularen Buddhismus wie bei aktuellen Erkenntnissen aus der modernen ernährungswissenschaftlichen und neurobiologischen Forschung. Wenn meine Mitte stark ist, kann mich nichts so schnell aus der Bahn werfen. Ich habe einen guten Zugang zu meiner Kraft und kann die Wellen eines fordernden (Berufs-)Alltags sogar in stürmischeren Zeiten mit Lust und Freude reiten.

Damit dieser Zustand Realität wird oder bleibt, lohnt es sich, Wege und Erklärungsmodelle der Traditionell Chinesische Medizin mit aktuellen Erkenntnissen der Neurowissenschaft, Psychologie und Medizin zu kombinieren!

Dieses kompakte Webinar gibt Antworten auf eine Reihe von Fragen rund um die Stärkung der eigenen Mitte mittels Ernährung in Kombination mit kontemplativen Methoden.

Inhalte

- Die heilende Kraft der Mitte: Warum die Ernährung in der Traditionell Chinesischen Medizin so eine zentrale Rolle spielt.
- Das Modell von Yin und Yang der Chinesischen Medizin als Kompass für Balance.
- Das Kochtopf-Prinzip und was das für einen dichten Berufsalltag bedeutet.
- Was Grübeln und Sorgen machen aus Sicht der TCM mit der Umwandlung unserer Nahrung zu tun haben.
- Warum und wie wir durch mentale Techniken auch unsere Ernährung verbessern können.
- Warum es nicht nur wichtig ist, was wir essen, sondern auch wie, wann und mit wem.
- Wie hängen interozeptive Kompetenz, Empathiefähigkeit und eine gute Selbstfürsorge zusammen?
- Wie lässt sich östliche Weisheit mit westlicher Wissenschaft belegen?

Zielgruppe

Menschen, die im Sozial- oder Gesundheitsbereich tätig sind und ihre Ressourcen für Nährendes besser kennenlernen – oder sich wieder an diese erinnern möchten.

ReferentIn

Ulrike Zika, MSc

Trainerin für Achtsamkeit & Mitgefühl, MSc-Abschluss des HLG „Achtsamkeit in Bildung, Beratung & Gesundheitswesen“

Dipl. Sozialarbeiterin & Dipl. Sozialpädagogin

Dipl. Ernährungsberaterin nach TCM,

langjährige Praxis in Achtsamkeits- und Metta-Meditation Trained MSC-Teacher am Center for Mindful Self-Compassion

Autorin von 20 Büchern (Sachbuch, Ratgeber, Kochbuch)

Facts

Kosten

EUR 110,00 inkl. 10% MwSt.

Anmeldeschluss

12.04.2021

Ort

Online

Termine

26.04.2021

Mo 17:00 - 20:00 Uhr (3 UE)

Anzahl der Teilnehmerinnen

mind. 5, max. 12 Personen

Information & Anmeldung

pro mente Akademie GmbH
Seidengasse 20/2, 1070 Wien
T +43 1 513 15 30 - 113
info@promenteakademie.at
www.promenteakademie.at