

# Achtsam & intuitiv essen

Man kann nicht gut denken, gut lieben, gut schlafen, wenn man nicht gut gegessen hat. (Virginia Woolf) Gut essen bedeutet in diesem Falle nicht nur WAS man isst, sondern vor allem auch WIE und WARUM man isst. Oft tun wir das nicht, weil wir tatsächlich körperlichen Hunger haben. Meist essen wir unbewusst, ferngesteuert und unkontrolliert.

Wir essen, weil uns etwas belastet, wir uns ablenken, trösten oder belohnen wollen. So viele Funktionen, die eben nicht unseren körperlichen Hunger stillen, sondern irgendein anderes in uns aufkeimendes oder tief verankertes Bedürfnis. Ziel dieses Seminars ist, den Weg zur bewussten Körperwahrnehmung zu ebnet, die „Hungerart“ identifizieren zu können und zu einem achtsamen Essverhalten zurückzufinden.

## Inhalte

- Reflexion über das eigene Essverhalten
- Sensibilisierung für eigene Glaubenssätze und Denkmuster
- Vorstellung verschiedener „Hungerarten“
- Achtsamkeit als Unterstützung für die eigene Körperwahrnehmung
- „Rosinenübung“
- Impulse bez. Selbstfürsorge

## Ziele

- Entwicklung eines Verständnisses über das eigene Essverhalten sowie zugrundeliegende Glaubenssätze und Denkmuster
- Kennenlernen unterschiedlicher Hungerarten sowie dazu passender Übungen
- Verbesserung der Körperwahrnehmung
- Entwicklung von Selbstmitgefühl
- „Methodenkoffer“ zur Selbstfürsorge, um emotionalem Essen und Stressessen vorzubeugen

## Zielgruppe

Menschen, die lernen wollen, auf ihre eigene Körperweisheit zu vertrauen und einen Schritt in Richtung eines achtsamen Essverhaltens gehen möchten.

## Selbst mitzubringen

Block, Stift, eine Kleinigkeit zu essen für die „Rosinenübung“ (z.B. Rosine, Nuss, Sonnenblumenkern etc.). Kommen Sie gerne in bequemer Kleidung.

## ReferentIn

### Mag. Nicole Kostrhon, MSc

Achtsamkeitscoach und Absolventin des Masterlehrgangs „Achtsamkeit in Bildung, Beratung und Gesundheitswesen“ an der KPH Wien/Krems in Kooperation mit der Achtsamkeitsakademie  
Systemischer Coach und holistischer Gesundheitscoach für Frauen  
Yogalehrerin (RYS 200h)  
Pädagogin, nebenberufliche FH-Lektorin

## Facts

### Kosten

EUR 250,00 inkl. 10% MwSt.

### Anmeldeschluss

18.03.2022

### Ort

pro mente Akademie GmbH  
Grüngasse 1A  
1040 Wien

### Termine

01.04.2022  
Fr, 09:00 - 17:00 Uhr (8UE)

### Anzahl der Teilnehmerinnen

mind. 12, max. 18 Personen

## Information & Anmeldung

pro mente Akademie GmbH  
Seidengasse 20/2, 1070 Wien  
T +43 1 513 15 30 - 113  
[info@promenteakademie.at](mailto:info@promenteakademie.at)  
[www.promenteakademie.at](http://www.promenteakademie.at)