

BALANCEFOOD: ACHTSAMER GENUSS UND SELBSTFÜRSORGE IN FORDERNDEN ZEITEN

Eine bewusste und achtsame Ernährung in Kombination mit einer gesunden Selbstfürsorge ist ein wertvoller Schlüssel, um in schwierigen Zeiten in Balance und gesund zu bleiben. Beides kann bewusst entwickelt und kultiviert werden.

Inhalte

- Zeit und Raum: Grundlagen für Achtsamkeit und Genussfähigkeit
- Unserer Körperweisheit auf der Spur: Hunger, Sättigung und andere Körpersignale entschlüsseln
- Wie kann ich körperlichen von emotionalem Hunger unterscheiden?
- Was macht Stress mit meiner Verdauung?
- Die neun Arten des Hungers und wie wir diese stillen können
- Achtsamer Genuss als Schutz vor Sucht und Fehlernährung
- Dankbarkeit und Verbundenheit als ergiebige Nahrungsquelle
- Achtsames Selbstmitgefühl als Gesundheitsvorsorge: Selbstcheck und Studienergebnisse
- Wie nährt uns Selbstmitgefühl in schwierigen und harten Zeiten?
- Praxisübungen, Reflexion und Austausch

Zielgruppe

Menschen, die ihre Energieversorgung, Genussfähigkeit und Selbstfürsorge verbessern wollen.

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

€ 290,00 inkl. 10% MwSt.

Anmeldeschluss

01.12.2023

Ort

pro mente Akademie GmbH
Grüngasse 1A
1040 Wien

Termine

11.12.2023
Mo, 09:00 - 17:00 Uhr (8 UE)

Anzahl der Teilnehmerinnen

min. 8 bis max. 16 Personen

Information & Anmeldung

pro mente Akademie GmbH
Grüngasse 1A, 1040 Wien
T +43 1 513 15 30 - 113
info@promenteakademie.at
www.promenteakademie.at