



Praxis für Ernährungstherapie und –beratung Dr. Andrea Feussner

Fortbildung für Fachkräfte zum Thema „Achtsam essen, trinken und genießen“

In den letzten Jahren ist die Ernährung immer weiter in den Fokus gerückt. Auch bedingt durch die Covid Epidemie werden Ernährungsformen kritisch hinterfragt und Unsicherheiten verstärkt. Essen wird zur Religion, der Körper als Statussymbol erlebt und Nahrung zur Emotionsregulation eingesetzt.

Die Ernährungstherapie zeigt auf, dass ständige Diäten gestörtes Essverhalten und Depressionen begünstigt. Mit den üblichen Behandlungsstrategien stossen wir an unsere Grenzen. Es kommen immer mehr Menschen zu uns, die Ihre Beziehung zu Nahrung, zu Ihrem Körper und zu sich Selbst verändern möchten und ihren Körper wieder feiern möchten.

Das Seminar ist das richtige für Sie, wenn sie praxiserprobte Methoden und einfache Strategien suchen, mit denen Sie...

- *Individuell auf die „Ess- Bedürfnisse“ Ihrer Klienten eingehen können*
- *Achtsames Essen erleben möchten*

Was esse ich? Was nährt mich? Was is(st) da wirklich?

Wie können wir als Therapeut*in unseren Klienten*innen individuelle Wege aufzeigen, um das Essverhalten zu verstehen und wieder achtsam individuelle Bedürfnisse zu befriedigen? Die Fortbildung im Haus Holzmannstett zeigt Ihnen Hintergründe des emotionalen Essens auf. Achtsamkeitsübungen, Meditationspraktiken und Übungen zur Selbsterfahrung unterstützen Sie bei der Vermittlung von Fachwissen und der Austausch in Gruppen sind Bestandteil der Fortbildung.

Fortbildungs-Rahmendaten

Beginn: 27-Okt-2024 um 14:00 Uhr
Ende: 31-Okt-2024 um 13:00 Uhr (nach dem Mittagessen)

Teilnahmegebühr / -Bestätigung

€990,- / Frühbucherrabatt €950,- bei einer Anmeldung bis zum 15.05.2024.

Fortbildung umfasst **41 Unterrichtseinheiten á 45 Minuten**. Bitte erfragen Sie die Bepunktung für das Fortbildungs-Zertifikat bei Ihrem Verband (FET, DGE, QUETHEB, VDD, VDOE, VFED).

Unterkunft & Verpflegung

Ort: Seminarhaus Holzmannstett, Holzmannstett 1, 83539 Pfaffing

Kosten: 4 Übernachtungen im Einzelzimmer mit Bad / *Einzelzimmer und Flurbad* im Seminarhaus Holzmannstett: ab €472,- / **€432,-** inkl. Vollpension. Dieser Betrag ist nach der Fortbildung direkt im Seminarhaus zu zahlen.

Praxis für Ernährungstherapie und –beratung Dr. Andrea Feussner

Inhalte

- Einführung in die Achtsamkeit & grundlegenden Achtsamkeitstechniken
- Sinnes-Wahrnehmung beim Essen nach Jan Chozen Bays®
- Verlangsamung und Pausieren im Essprozess
- Methoden zur Unterscheidung von körperlichen und emotionalen Hunger
- Unterscheidung von Sättigung und Befriedigung beim Essen
- Achtsamkeit und Selbstmitgefühl im Umgang mit Emotionen beim Essen
- Die Verbindung von Gefühlen und Körperbewußtsein
- Beeinflussung unseres Essverhaltens durch Stimmungen



Ziele

- Nach Abschluss dieser Aktivität sind die Teilnehmer*innen in der Lage:
- Praktiken zur Förderung des achtsamen Essen zu vermitteln
- das zehnteilige Achtsam-Essen-Programm in ihrem Umfeld anzuwenden
- die Bedeutung der Reflexion bei der Vermittlung von Achtsamkeitspraktiken rund um das Thema das Essen zu vermitteln
- die Achtsamkeitsmeditation rund um das achtsamen Essen anzuwenden

Zielgruppe

Die Fortbildung richtet sich an Fachpersonal, das unterstützende achtsame Praktiken in ihre klinische Einzelpraxis und/oder in die Gruppenarbeit einbeziehen möchte und so die Aspekte um Essen, Nahrung und Körper in den zentralen Fokus stellt. Das Programm ist auch für Therapeut*innen und Berater*innen relevant, die sich nicht auf essbezogene Störungen spezialisiert haben.

Zu diesem Zweck empfehlen wir :

- einen Abschluss im Gesundheitswesen, z. B. Diätassistent*innen, Ernährungswissenschaftler*in, Ärzt*innen, Psychotherapeut *innen, Ergotherapeuten (andere Berufsgruppen auf Anfrage).

Eine gute Basis wäre:

- die vorangegangene Teilnahme an einem Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR), Mindfulness-Based Cognitive (MBCT)-Programm
- die Bereitschaft zu einer kontinuierlichen Meditationspraxis
- die Ausübung einer achtsamen Bewegungspraxis wie Yoga oder Qigong

Praxis für Ernährungstherapie und –beratung Dr. Andrea Feussner

Anmeldung

Die Voraussetzung für die Teilnahme ist eine verbindliche Anmeldung per E-Mail an folgende Adresse: info@andreafeussner.de, sowie ein telefonisches Vorgespräch. Mit der Anmeldung erkennt der/die Teilnehmer*in die Teilnahme- und Zahlungsbedingungen an. Die Anmeldung gilt als verbindlich, sobald der volle Kursbetrag in Höhe von €990,- /€950,- auf meinem Konto eingegangen ist. Da die Fortbildung nur mit einer begrenzten Teilnehmer*innenanzahl durchgeführt wird, erfolgt die Reservierung der Fortbildungsplätze nach Eingang der Anmeldung und der Überweisung des Kursbetrags.

Die Gesamtrechnung wird ca. vier Wochen vor Veranstaltungsbeginn verschickt. Reise-, Unterkunfts- und Verpflegungskosten sind nicht inbegriffen. Ein Rücktritt ist bis zum 25.07. 2024 kostenfrei unter Einbehalt einer Bearbeitungs-Gebühr von €150,- möglich. Dies gilt auch im Falle einer Erkrankung.

Werden Teile der Leistung nicht in Anspruch genommen, besteht für den nicht genutzten Teil kein Anspruch auf Rückvergütung.

Leitung



Dr. Andrea Feussner

*Dr. oec. troph./ Staatlich
geprüfte DA*

*Fachberaterin für
Essstörungen (FZE)*

*Mindful-eating-Conscious-
Living Level 1&2 (Jan Chozen
Bays, MD und Char Wilkens
LCSW)*



Anika Karuth

Staatlich geprüfte DA

*Fachberaterin für
Essstörungen (FEZ)*

*Fachkraft für
Ernährungspsychologie an der
Hochschule Fulda,
Weiterbildung im Bereich
Tiefenpsychologie*



**Praxis für Ernährungstherapie und –beratung
Dr. Andrea Feussner**

„Achtsam essen, trinken und geniessen“ Fortbildungsanmeldung für Fachkräfte

An:

Praxis für Ernährungstherapie u. -beratung

Tel.: +49 179 594 3829

Dr. Andrea Feussner

E-Mail: info@andreafeussner.de

Platenstr. 6

Bankverbindung: Postbank München

80336 München

IBAN: DE71 7001 0080 0018 4778 02, BIC: PBNKDEFF

Hiermit bewerbe ich mich für die Fortbildung für Fachkräfte zum Thema „**Achtsam essen, trinken und geniessen**“ die vom 27. - 31. Oktober 2024 im Seminarhaus Holzmannstett

Anrede, Name, Vorname

Geb.-Datum

Straße, Nr.

PLZ, Ort

Telefon

E-Mail

Wünsche zur Unterbringung oder der Verpflegung



Praxis für Ernährungstherapie und –beratung Dr. Andrea Feussner

Angaben zur Person

Beruf

Ausbildung im Bereich Ernährung, Psychologie, Achtsamkeit

Motiv zur Fortbildung (Stichworte)

Datenspeicherung

Wir benötigen Ihre Einwilligung zur Datenspeicherung gemäß unserer Datenschutzerklärung. Sie können Ihre Einwilligung jederzeit per E-Mail an info@andreafeussner.de widerrufen *.

Ja, ich bin einverstanden mit der Speicherung meiner Daten



Praxis für Ernährungstherapie und –beratung Dr. Andrea Feussner

AGBs

Ich habe die Teilnahme- und Rücktrittsbedingungen (AGB) zur Kenntnis genommen und stimme ihnen zu.

Widerrufsbelehrung

Ich habe die Widerrufsbelehrung (Widerruf) zur Kenntnis genommen und stimme dieser zu.

Um individuell bedingte Rücktrittsgründe Ihrer Teilnahme (wie zum Bsp. Krankheit) abzusichern, empfehlen wir den Abschluss einer Seminarversicherung.

Zahlung

Ich überweise die Gebühr als Gesamtsumme in Höhe von € 990,- / €950,- (bei Anmeldung bis zum 15.05.2024)

Ort, Datum

Unterschrift