

ACHTSAM ESSEN, TRINKEN UND GENIEßEN



Die Medizin der Achtsamkeit entwickeln wir, indem wir innehalten und einen bewussten Atemzug machen. Wir richten unsere ganze Achtsamkeit auf unser Ein- und Ausatmen.

Wenn wir innehalten und auf diese Weise achtsam atmen, feiern wir Körper und Geist und kehren zu uns selbst zurück.

„Thich Nhat Hanh“

Wie wollen Sie das Jahr 2024 erleben? Wie wäre es mit einer Portion Selbstfürsorge gepaart mit Mitgefühl und Zufriedenheit? Das wäre doch ein erstrebenswertes Ziel, oder? Im April und September starte ich mit meinem Kurs „Achtsam essen, trinken und genießen“. Ich lade Sie herzlich zu 11 belebenden Gruppen-Abenden ein, in voller Ruhe und Achtsamkeit für sich selbst.

Diese Gruppen-Abende sind eine wohltuende Möglichkeit, am Ende eines geschäftigen Tages innezuhalten, aus dem Gedankentrubel im Kopf wieder in den Körper und die eigene Mitte zu kommen und Gelassenheit, Klarheit und Energie zu tanken.

Der Kurs „**Achtsam essen, trinken und genießen**“ ist ein Ansatz, der uns ermutigt, unsere Beziehung zum Essen auf eine wohlwollende, wertfreie Art zu erforschen und dabei einen neuen Weg zu einem genussvollen Essverhalten zu entdecken.

Im Kurs kultivieren wir Aufmerksamkeit und entwickeln eine forschende Haltung. Achtsam Essen beinhaltet die volle Aufmerksamkeit auf das Erlebnis des Essens und Trinkens, sowohl innerhalb als auch außerhalb des Körpers.



Photo by [Callum Shaw](#) on [Unsplash](#)

- Wie fühlt es sich an, wenn unser Magen gefüllt ist?
- Welche Glaubenssätze aus unserer Kindheit begleiten uns beim Essen?
- Wie können wir alte Essgewohnheiten loslassen?
- Wie können wir wieder zum intuitiven Essen zurückkommen?
- Was benötigen wir, um nach einer Mahlzeit zufrieden und satt zu sein?
- Welche Nahrung nährt uns?
- Wie können wir während dem Essen Pausen machen?

Dies sind einfache Fragen, aber im Alltag stellen wir sie uns nur selten.

Im Kurs „**Achtsam essen, trinken und genießen**“ erforschen wir mit **liebvoller Neugier** die Einflüsse des Essens, die bei der Zubereitung und dem Verzehr von Speisen entstehen.



Wir erkennen, dass es **kein richtig oder falsch** beim Essen gibt, jedoch unterschiedliche Grade des **Bewusstseins** im Bezug auf die eigene Erfahrung mit dem Essen. Bei der Auswahl unserer Nahrungsmittel lernen wir all unsere Sinne zu nutzen und werden uns der Vielfalt der **Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen** bewusst. In behutsamen Schritten machen wir uns auf den Weg unseren Körper kennenzulernen und **zu nähren** und **zu sättigen**. **Genuss und die Zufriedenheit** stehen dabei im Vordergrund.

Das **praxisorientierte Kurskonzept** basiert auf dem „Mindful Eating Conscious Living“®-Programm von Jan Chozen Bays und Char Wilkens.

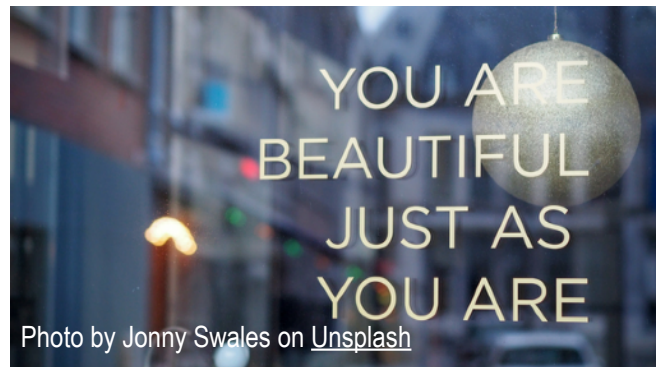


Photo by [Jonny Swales](#) on [Unsplash](#)

Der Kurs „Achtsam essen, trinken und genießen“ richtet sich an **Personen**, die:

- mit ihrem aktuellen Essverhalten unzufrieden sind
- sich in ihrem Körper wieder wohlfühlen möchten
- aus emotionalen Gründen essen und alternative Strategien entwickeln möchten
- einen konstruktiven und entspannten Zugang zum Thema Essen finden möchten
- einen bewussten und liebevollen Umgang mit sich selbst erlernen möchten



Photo by Danielle MacInnes on [Unsplash](#)

Kurs-Details

Kurs: 1 Zoom-Orientierungseinheit (60 Min)
10 Präsenz-Einheiten à 120 Minuten
Teilnehmer: mindst. 6 Teilnehmer*Innen
Frequenz: wöchentlich am Dienstag
Kursort: in Abhängigkeit von den Bedingungen
in der Praxis
Medium: Präsenz
Dauer Kurs I: **30-Ap bis 23-Jul 2024**
Dauer Kurs II: **24-Sep bis 10-Dez-2024**
Zeit: 18:00 - 20:00 Uhr
Anmeldung: bis jeweils eine Woche Kursbeginn
Kosten: € 430,- incl. Kursunterlagen

Die Voraussetzung für die **Teilnahme** ist eine **verbindliche Anmeldung per E-Mail** an folgende Adresse: Info@andreafeussner.de sowie ein **telefonisches Vorgespräch**.

Für die Durchführung der Online-Orientierungskurseinheit - via Zoom - bitte ich Sie eine **Datenschutzerklärung** zu unterzeichnen und mir bis **eine Woche vor Kursbeginn** zuzusenden. Das Formblatt finden sie auf meiner Website www.andreafeussner.de unter **DOWNLOADS**

Sollte der Kurs aufgrund von Krankheit des Kursleiters oder Nicht-Erreichen der Mindestteilnehmerzahl nicht stattfinden, wird die Kursgebühr in voller Höhe zurückerstattet.

Bitte überweisen die Kosten für den gesamten Kurs bis eine Woche vor Kursbeginn auf mein Konto bei der Postbank Muenchen.

Konto VB: Postbank Muenchen
IBAN: DE71700100800018477802
BIC: PBNKDEF

Dieser Kurs ist durch die



zertifiziert. Gesetzlich Versicherte können den Kursbeitrag von ihrer Krankenkasse als Präventionsleistung anteilig erstattet bekommen. Bitte erfragen Sie bei Ihrer Krankenkasse, in welcher Höhe diese den Kurs bezuschusst. Eine Bezuschussung erfolgt ab einer Teilnahme von mindestens 8 von 10 Kursabenden.

Bitte beachten Sie: Dieser Kurs ist kein Ersatz für eine psychologische oder ärztliche Begleitung. Das Kurskonzept kann jedoch in Abstimmung mit dem/r Therapeut/in eine Behandlung unterstützen.

Kursleitung:

Dr. Andrea Feussner, Staatl. geprüfte Diätassistentin, Ernährungswissenschaftlerin, Fachberaterin für Essstörungen (FZE), Weiterbildung in „*Mindful-Eating-Conscious-Living*® MeCI01&02“ (Jan Chozen Bays, MD und Char Wilkins MSW)



Ich freue mich, wenn ich Ihr Interesse wecken konnte.

Gern können Sie das Angebot an Interessierte in Ihrem Umfeld weiterleiten.