

Achtsam essen, trinken und geniessen! 10 wohltuende Gruppen-Abende in voller Achtsamkeit für sich selbst



Zen-Gleichnis

„Ein Professor wanderte weit in die Berge, um einen berühmten Zen-Mönch zu besuchen. Als der Professor ihn gefunden hatte, stellte er sich höflich vor, nannte alle seine akademischen Titel und bat um Belehrung. „Möchten Sie Tee?“ fragte der Mönch. „Ja, gern“, sagte der Professor. Der alte Mönch schenkte Tee ein. Die Tasse war voll, aber der Mönch schenkte weiter ein, bis der Tee überfloss und über den Tisch auf den Boden tropfte. „Genug“ rief der Professor. „Sehen Sie nicht, dass die Tasse schon voll ist? Es geht nichts mehr hinein.“ Der Mönch antwortete: Genau wie diese Tasse sind auch Sie voll von Ihrem Wissen und Ihren Vorurteilen. Um Neues zu lernen, müssen Sie erst Ihre Tasse leeren.“

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 offene, 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. Achtsames Essen beinhaltet die volle Aufmerksamkeit auf das Erlebnis des Essens und Trinkens, sowohl innerhalb als auch außerhalb des Körpers.

Wir achten auf die Erfahrung des Körpers:

- Wie und Wo spüren wir Hunger im Körper?
- Wie nehmen wir unseren Körper bewußt wahr?
- Wie fühlt es sich an, wenn unser Magen gefüllt ist?
- Was für Glaubenssätze aus unserer Kindheit begleiten und tagtäglich beim Essen?
- Wie schaffen wir es alte Essmuster loszulassen?
- Wie können wir wieder zum intuitiven Essen zurückkommen?
- Was benötigen wir, um zufrieden zu sein und was benötigen wir, um 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 liebevoller 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 zu nähren und zu sättigen. Genuss und die Zufriedenheit stehen dabei im Vordergrund. So bauen wir eine „gesunde Beziehung“ zum Essen auf und fühlen uns in unserem Körper wohl. Das praxisorientierte Kurskonzept basiert auf dem „Mindful Eating Conscious Living“-Programm von Jan Chozen Bays und Char Wilkens.

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

- mit ihrem aktuellen Essverhalten unzufrieden sind und sich in ihrem Körper wieder wohlfühlen möchten
- sich mit ihren Essgewohnheiten auseinandersetzen möchten und dem Thema Essen frei von „be-wertenden“ Gedanken widmen möchten
- alle auferlegten Ess-Regeln loslassen und wieder intuitiv essen 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

Kurs-Details

Kurs Termine und Termine für die Info-Abende entnehmen Sie meiner homepage www.andreafeussner.de

Kurs: 10 Kurseinheiten à 2 Stunden

Kursort: Platenstr. 6, 80336 München

Zeit: 19:00 - 21:00 Uhr

Anmeldung: bis 1 Woche vor Kursbeginn

Kosten: € 380,- incl. Kursunterlagen (Handouts, Medien mit angeleiteten Meditationen)

Der Kurs findet ab einer Teilnehmerzahl von 6 Teilnehmer/Innen statt.

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

Vielen Dank!

Bitte überweisen die Kosten für den gesamten Kurs bis zum 2 Wochen vor Kursbeginn

Konto VB: Postbank Muenchen

IBAN: DE71700100800018477802

BIC: PBNKDEF

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:

Eine Ernährungswissenschaftlerin und eine Heilpraktikerin/Kunsttherapeutin begleiten Sie und verbinden Ernährungsexpertise und Psychologie. Wir sind beide erfahren in der Leitung achtsamkeits-basierter Gruppen.

Dr. Andrea Feussner, Staatl. geprüfte Diätassistentin, Ernährungswissenschaftlerin, Fachberaterin für Essstörungen (FZE), Weiterbildung in „*Mindful Eating - Conscious Living*® ME-CL 01&02“ (Jan Chozen Bays, MD und Char Wilkins MSW)

Martina Willer-Schrader, Kunst- und Psychotherapeutin (HPG)

Dieser Kurs ist von der Zentralen Prüfstelle Prävention



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. **Eine** Kurstunde kann nachgeholt werden.

ANFAHRTSBESCHREIBUNG

Öffentlich gelangen Sie mit der U-Bahnlinie „U3“ oder „U6“ zur Haltestelle Goetheplatz. Von dort gehen Sie zu Fuß (ca. 10 min) zur Praxis.

Gehen Sie die Stufen hinauf und treten Sie dann in den Hausflur. Meine Praxis befindet sich auf der linken Seite beim Treppenaufgang.

Da ich über keine Rezeption verfüge, bitte ich Sie pünktlich zur vereinbarten Stunde zu kommen. Vielen Dank!

Zu Ihrer Orientierung sende ich ihnen einen Link (<https://goo.gl/maps/Kz1GoKrU3kpS4XvL7>) zu meinem Lageplan. Falls Sie die Praxis nicht finden, rufen Sie mich bitte an.

Ich freue mich, wenn ich Ihr Interesse wecken konnte.

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

Herzlicher Gruss,

Dr. Andrea Feussner
Staatl. geprüfte Diätassistentin, Dr. oec. troph.
Ernährungsberaterin zertifiziert durch VDD e.V.
Fachberaterin für Essstörungen (FZE)



Praxis für Ernährungstherapie und -beratung
Platenstr. 6
80336 Muenchen
☎ +49 89 139 416 47 / Fax-Nr.:+49 321-21262671
E-Mail: info@andreafeussner.de