

# 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 möchten Sie den Herbst erleben und das Jahr ausklingen lassen?**

Vielleicht mit mehr Ruhe, Wärme und liebevoller  
Zuwendung zu sich selbst. Wenn die Tage kürzer  
werden, das Licht weicher und wir uns wieder mehr nach  
innen wenden, entsteht eine besondere Einladung:  
langsamer zu werden, innezuhalten und sich bewusst zu  
nähren – auf allen Ebenen.

Im **September** beginnt mein Kurs „**Achtsam essen,  
trinken und genießen**“. Zehn gemeinsame Abende  
begleiten Sie durch den Herbst bis in die  
Vorweihnachtszeit. Abende, die Raum schenken für

Ankommen, Durchatmen und stilles Wahrnehmen – wie  
ein sicherer Ort inmitten einer bewegten Jahreszeit.

In einer geschützten, wertfreien Atmosphäre dürfen Sie  
zur Ruhe kommen und Ihre Beziehung zu Essen und  
Trinken achtsam erkunden. Gerade im Herbst und in der  
Vorweihnachtszeit, wenn Genuss, Gewohnheiten und  
viele Erwartungen zusammentreffen, entsteht hier ein  
wohltuender Gegenpol: ein Raum für Klarheit,  
Verbundenheit und innere Balance.

Der Kurs lädt dazu ein, Essen anders zu erleben – ohne  
Regeln oder Leistungsanspruch. Im Mittelpunkt stehen  
Freundlichkeit, Respekt und ein liebevoller Umgang mit  
den eigenen Bedürfnissen. So kann sich Schritt für  
Schritt ein entspannter Zugang entwickeln, der Sie auch  
durch die besondere Zeit dieses Jahres trägt.

Gemeinsam kultivieren wir Achtsamkeit und eine offene,  
forschende Haltung, dem Erleben von Essen mit allen  
Sinnen Raum zu geben – begleitet von Geduld,  
Mitgefühl und einem sanften Blick nach innen.

Ich freue mich darauf, Sie durch diese stille,  
wandlungsreiche Zeit begleiten zu dürfen und  
gemeinsam einen achtsamen Jahresausklang zu  
gestalten.



### Kurs-Details

Kurs: 1 Zoom-**Orientierungseinheit** (60 Min)  
am 14.09. 2026 um 19:00 Uhr  
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: **22-Sep bis 24-Nov-2026**

Zeit: 18:00 - 20:00 Uhr

Anmeldung: bis jeweils eine Woche Kursbeginn

Kosten: € 450,- incl. Kursunterlagen

Die Voraussetzung für die **Teilnahme** ist eine **verbindliche Anmeldung per E-Mail** an folgende Adresse: [Info@andreafeussner.de](mailto: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](http://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**

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



**zertifiziert.** Gesetzlich Versicherte bekommen den Kursbeitrag von ihrer Krankenkasse als Präventionsleistung anteilig erstattet. Bitte erfragen Sie bei Ihrer Krankenkasse, in welcher Höhe die Kursteilnahme bezuschusst wird. Eine Bezuschussung erfolgt ab einer Teilnahme von 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.