

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 Frühling für sich nutzen?
Vielleicht als Einladung, wieder mehr bei sich selbst
anzukommen – mit Neugier, Mitgefühl und einer
freundlichen Zuwendung zum eigenen Erleben. Der
Frühling kann eine gute Zeit sein, Neues wachsen
zu lassen – ganz in Ihrem eigenen Tempo.

Im März startet mein Kurs „**Achtsam essen,
trinken und genießen**“. Ich lade Sie herzlich zu
zehn achtsamen Gruppenabenden ein, die Ihnen
Raum schenken: zum Innehalten, Durchatmen und
liebvollen Wahrnehmen dessen, was Sie gerade
brauchen.

Die Abende bieten eine **geschützte, wertfreie
Atmosphäre** – besonders für Personen, die im
Umgang mit Essen immer wieder Unsicherheit,
Druck oder innere Konflikte erleben. Nach einem oft
fordernden Alltag können Sie hier den
Gedankenstrom zur Ruhe kommen lassen, wieder
mehr im eigenen Körper ankommen und neue
Klarheit, Gelassenheit und Kraft entwickeln.

Der Kurs „**Achtsam essen, trinken und
genießen**“ lädt dazu ein, die eigene Beziehung zum
Essen neugierig und wohlwollend zu erforschen –
ohne Regeln, Verbote oder Leistungsanspruch. Im
Mittelpunkt stehen nicht „richtig“ oder „falsch“,
sondern ein respektvoller, freundlicher Umgang mit
sich selbst und den eigenen Bedürfnissen. So kann
Schritt für Schritt ein neuer, genussvoller und
entspannter Zugang zu Essen und Trinken
entstehen.

Gemeinsam kultivieren wir Aufmerksamkeit und
eine offene, forschende Haltung. Achtsames Essen
bedeutet, dem Erleben von Essen und Trinken mit
allen Sinnen Raum zu geben – im Außen wie im
Inneren – und sich selbst dabei mit **Geduld,
Mitgefühl und Freundlichkeit** zu begegnen.



Kurs-Details

Kurs: 1 Zoom-Orientierungseinheit (60 Min)
am 16.03. 2026 um 19.00 Uhr
10 Präsenz-Einheiten à 120 Minuten

Teilnehmer: mindst. 6 Teilnehmer*Innen

Frequenz: wöchentlich am Mittwoch

Kursort: in Abhängigkeit von den Bedingungen
in der Praxis

Medium: Präsenz

Dauer: **25-Mrz bis 10-Jun-2026**

Zeit: 18:30 - 20:30 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 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**

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.