

# 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 in das Jahr 2025 starten?

Vielleicht mit einem Moment der Zuwendung zu sich selbst – mit mehr Selbstfürsorge, Mitgefühl und innerer Ruhe. Ein sanfter, nährender Beginn, der gut tun darf.

Im Februar 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 liebevollen 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 oftfordernden 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**



## Kurs-Details

Kurs: 1 Zoom-**Orientierungseinheit** (60 Min)  
am 22.01. 2026 um 18:30 Uhr  
10 **Präsenz**-Einheiten à 120 Minuten

Teilnehmer: mindst. 6 TeilnehmerInnen

Frequenz: wöchentlich am Mittwoch

Kursort: in Abhängigkeit von den Bedingungen  
in der Praxis

Medium: Präsenz

Dauer: **04-Feb bis 08-Apr-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-Orientierungs-  
Kurseinheit - 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 Bezugsschüssung 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  
Wilkens MSW)

Ich freue mich, wenn ich Ihr Interesse wecken konnte. Gern können Sie das Angebot an Interessierte in Ihrem Umfeld weiterleiten.