

Fortbildung für Fachkräfte zum Thema „Achtsam essen, trinken und genießen“



In den letzten Jahren ist die Ernährung immer weiter in den Fokus gerückt. Auch bedingt durch die Covid Epidemie werden Ernährung kritisch hinterfragt und Unsicherheiten verstärkt. So kommen immer mehr Menschen mit einem gestörtem Essverhalten zu uns.

Essen wird zur Religion, der Körper wird als Statussymbol erlebt und Nahrung wird zur Emotionsregulation eingesetzt. Die Ernährungstherapie zeigt auf, dass Weight Cycling gestörtes Essverhalten und Depressionen begünstigt. Mit den üblichen Behandlungsstrategien stoßen wir an unsere Grenzen.

Das Seminar ist das richtige für Sie, wenn sie praxiserprobte Methoden und einfache Strategien suchen, mit denen Sie...

- *Individuell auf die „Ess-„Bedürfnisse der Klienten eingehen können*
- *Achtsames Essen erleben möchten*

Was esse ich? Was nährt mich? Was is(st) da wirklich?

Wie können wir als Therapeut*in unseren Klienten*innen individuelle Wege aufzeigen, um das Essverhalten zu verstehen und wieder achtsam individuelle Bedürfnisse zu befriedigen? Auf der Fortbildung im Kloster Bernried lernen Sie die Hintergründe emotionalen Essens kennen. Mit Achtsamkeitsübungen, Meditationspraktiken und Übungen zur Selbsterfahrung. Die Vermittlung von Fachwissen und der Austausch in Gruppen sind Bestandteil der Fortbildung.

Dr. Andrea Feussner | Praxis für Ernährungstherapie und –beratung

Fortbildungs-Rahmendaten

Beginn: 22-Okt-2023 um 14:00 Uhr

Ende: 26-Okt-2023 um 13:00 Uhr (nach dem Mittagessen)

Teilnahmegebühr / -Bestätigung

988,- € / Frühbucherabatt 930,- € bei einer Anmeldung bis zum 22.07.2023.

Fortbildung umfasst 41 Unterrichtseinheiten á 45 Minuten. Bitte erfragen Sie die Bepunktung für das Fortbildungs-Zertifikat bei Ihrem Verband (FET, DGE, QUETHEB, VDD, VDOE, VFED).

Unterkunft & Verpflegung

Ort: Bildungshaus St. Martin (Kloster Bernried)
Klosterhof 8
D-82347 Bernried am Starnberger See

4 Übernachtungen im Einzelzimmer mit Vollpension im Kloster
Bernried am Starnberger See: ab 412,- € inkl. Vollpension

Sie können zwischen vegan, vegetarisch und Vollkost wählen. Die Küche nimmt auch Rücksicht auf Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten. Bitte teilen Sie uns Ihre Bedürfnisse bei der Anmeldung mit.

Inhalte

- Einführung in die Achtsamkeit & grundlegenden Achtsamkeitstechniken
- Sinnes-Wahrnehmung beim Essen nach Jan Chozen Bays®
- Verlangsamung und Pausieren im Essprozess
- Methoden zur Unterscheidung von körperlichen und emotionalen Hunger
- Unterscheidung von Sättigung und Befriedigung beim Essen
- Achtsamkeit und Selbstmitgefühl im Umgang mit Emotionen beim Essen
- Die Verbindung von Gefühlen und Körperbewußtsein
- Beeinflussung unseres Essverhaltens durch Stimmungen

Ziele

- Nach Abschluss dieser Aktivität sind die Teilnehmer*innen in der Lage:
- Praktiken zur Förderung des achtsamen Essens zu vermitteln
- das zehnteilige Achtsam-Essen-Programm in ihrem Umfeld anzuwenden
- die Bedeutung der Reflexion bei der Vermittlung von Achtsamkeitspraktiken rund um das Thema das Essen zu vermitteln
- die Achtsamkeitsmeditation rund um das achtsame Essen anzuwenden

Dr. Andrea Feussner | Praxis für Ernährungstherapie und –beratung

Zielgruppe

Die Fortbildung richtet sich an Fachpersonal, das unterstützende achtsame Praktiken in ihre klinische Einzelpraxis und/oder in die Gruppenarbeit einbeziehen möchte und so die Aspekte um Essen, Nahrung und Körper in den zentralen Fokus stellt. Das Programm ist auch für Therapeut*innen und Berater*innen relevant, die sich nicht auf essbezogene Störungen spezialisiert haben.

Zu diesem Zweck empfehlen wir:

- einen Abschluss im Gesundheitswesen, z. B. Diätassistent*innen, Ernährungswissenschaftler*in, Krankenschwester/-pfleger, Arzt*innen, Psychotherapeut *innen (andere Berufsgruppen auf Anfrage).

Wünschenswert ist:

- die vorangegangene Teilnahme an einem Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR), Mindfulness-Based Cognitive (MBCT)-Programm
- die Bereitschaft zu einer kontinuierlichen Meditationspraxis
- die Ausübung einer achtsamen Bewegungspraxis wie Yoga oder Qigong

Anmeldung

Die Voraussetzung für die Teilnahme ist eine verbindliche Anmeldung per E-Mail an folgende Adresse: info@andreafeussner.de, sowie ein telefonisches Vorgespräch. Mit der Anmeldung erkennt der/die Teilnehmer*in die Teilnahme- und Zahlungsbedingungen an. Die Anmeldung gilt als verbindlich, sobald der volle Kursbetrag in Höhe von €988,- € auf meinem Konto eingegangen ist. Da die Fortbildung nur mit einer begrenzten Teilnehmer*innenanzahl durchgeführt wird, erfolgt die Reservierung der Fortbildungsplätze nach Eingang der Anmeldung und der Überweisung des Kursbetrags.

Die Gesamtrechnung wird ca. vier Wochen vor Veranstaltungsbeginn verschickt. Reise-, Unterkunft- und Verpflegungskosten sind nicht inbegriffen. Ein Rücktritt ist bis zum 20.08. 2023 kostenfrei unter Einbehalt einer Bearbeitungs-Gebühr von €150,- möglich. Dies gilt auch im Falle einer Erkrankung.

Werden Teile der Leistung nicht in Anspruch genommen, besteht für den nicht genutzten Teil kein Anspruch auf Rückvergütung.

Dr. Andrea Feussner | Praxis für Ernährungstherapie und –beratung

Leitung



Dr. Andrea Feussner

*Dr. oec. troph./ Staatlich
geprüfte DA*

*Fachberaterin für
Essstörungen (FZE)*

*Mindful-eating-Conscious-
Living Level 1&2 (Jan Chozen
Bays, MD und Char Wilkens
LCSW)*



Anika Karuth

Staatlich geprüfte DA

*Fachberaterin für
Essstörungen (FEZ)*

*Fachkraft für
Ernährungspsychologie an der
Hochschule Fulda,
Weiterbildung im Bereich
Tiefenpsychologie*



Dr. Andrea Feussner | Praxis für Ernährungstherapie und –beratung

Anmeldung Fortbildung für Fachkräfte „Achtsam essen, trinken und genießen“

An:

Praxis für Ernährungstherapie u. -beratung
Dr. Andrea Feussner
Platenstr. 6
80336 München

Tel.: +49 179 594 3829
E-Mail: info@andreafeussner.de
Bankverbindung: Postbank München
IBAN: DE71700100800018477802

Hiermit bewerbe ich mich für die Fortbildung für Fachkräfte zum Thema „**Achtsam essen, trinken und genießen**“ die vom 22. - 26. Oktober 2023 im Kloster Bernried am Starnberger See

Anrede, Name, Vorname

Geb.-Datum

Straße, Nr.

PLZ, Ort

Telefon

E-Mail

Wünsche zur Unterbringung oder der Verpflegung:



Dr. Andrea Feussner | Praxis für Ernährungstherapie und –beratung

Angaben zur Person

Beruf

Ausbildung im Bereich Ernährung, Psychologie, Achtsamkeit

Motiv zur Fortbildung (Stichworte)

Datenspeicherung

Wir benötigen Ihre Einwilligung zur Datenspeicherung gemäß unserer Datenschutzerklärung. Sie können Ihre Einwilligung jederzeit per E-Mail an info@andreafeussner.de widerrufen *.

Ja, ich bin einverstanden mit der Speicherung meiner Daten



Dr. Andrea Feussner | Praxis für Ernährungstherapie und –beratung

AGBs

Ich habe die Teilnahme- und Rücktrittsbedingungen (AGB) zur Kenntnis genommen und stimme ihnen zu. ->[AGB Downloaden](#)

Widerrufsbelehrung

Ich habe die Widerrufsbelehrung (Widerruf) zur Kenntnis genommen und stimme dieser zu.
->[AGB Downloaden](#)

Um individuell bedingte Rücktrittsgründe Ihrer Teilnahme (wie zum Bsp. Krankheit) abzusichern, empfehlen wir den Abschluss einer Seminarversicherung.

Zahlung

Ich überweise die Gebühr als Gesamtsumme in Höhe von € 988,00 / €930,00 (bei Anmeldung bis zum 22.07.2023)

Ort, Datum

Unterschrift