

Achtsam Essen – ein Weg zum Wohlfühlgewicht

Präsenz- oder Onlinekurs



In diesem Kurs, werden wir uns gemeinsam mit dem Thema «Achtsam Essen – ein Weg zum Wohlfühlgewicht» beschäftigen.

Achtsamkeit kann uns hierbei ein starker Verbündeter sein, um offen und liebevoll hinzuschauen, was wir wann, wie, wieviel und warum essen. Das Verständnis für uns und unsere Handlungen, kann der Beginn eines neuen Ess- und Lebensgefühl werden.

Dieser Weg ist kein einfacher und auch kein schneller Weg. Aber eine echte Alternative zu vielen anderen Massnahmen wie zum Beispiel Diäten, die für viele nur schwer durchzuhalten sind oder nur für eine gewisse Zeit Wirkung zeigen.

Kursmethodik und Kursinhalt

In diesem Kurs bestehend aus einer Einführung ins Thema und dem Tageskurs selbst, werden Übungen der Achtsamkeit und der Selbstwahrnehmung stattfinden, sowie theoretische Tipps und Tricks aus der Ernährungslehre vermittelt.

Die Mischung aus Übungen, Austausch und Theorie unterstützt, den Prozess, sich selbst mit mehr Freundlichkeit, Selbstmitgefühl und Verständnis zu begegnen. Dies ist eine gute Grundlage, um gut und gesund für sich sorgen zu können und ein entspanntes Verhältnis zum Essen zu entwickeln.

Kurzzeiten & Kurskosten

190 CHF Komplettpreis (Teil 1 + Teil)

Kurs 1:

Teil 1: Einführung 10.4.21 von 19.00 - 20.00 Uhr

Teil 2: Tageskurs 17.4.21 von 9.00 - 17.00 Uhr

Kurs 2:

Teil 1: Einführung 20.11.21 von 19.00 - 20.00 Uhr

Teil 2: Tageskurs 27.11.21 von 9.00 - 17.00 Uhr

Kursleitung/Anmeldung/Info/Kursort

Christine Grieger-Wehrli

Heilpraktikerin, Ernährungsberaterin, Atemtherapeutin und Lehrerin für Achtsamkeit/MBSR/Meditation und GFK

Die Kursform/Ort (Präsenz- oder Onlinekurs) wird kurzfristig von der aktuellen Situation abhängig gemacht.

Praxis Christine Grieger-Wehrli

Oberdorf 21 - 8460 Marthalen

Tel.: 052 301 54 59

mail@praxis-cgw.ch

www.praxis-cgw.ch