



Ernährungs- & Gestaltberatung

Einzelberatungen und Gruppenseminar

Claudia-de'-Medici-Str. 1a (gegenüber Marienlinik), Bozen

Infos und Anmeldung:

T 329 464 4013. info@gestaltakademie-suedtirol.it

www.gestaltakademie-suedtirol.it

Essgewohnheiten ändern - gemeinsam geht es leichter ... individuell ... interaktiv ... selbstunterstützend ... langfristig

In der Kursreihe werden Ernährungswissen, psycho-soziale Aspekte und Körpererleben ganzheitlich vereint.

Ein altersunabhängiges Angebot für Menschen, die:

- abnehmen sollen oder wollen – und/oder die es auch schon öfters versucht haben,
- bei Stress oder durch äußere Ereignisse dazu neigen, mehr zu essen als sie brauchen oder Heißhungerattacken haben,
- ihre Ernährung umstellen sollten, aufgrund einer Erkrankung, wie Diabetes, Fettstoffwechselstörung oder Allergie,
- sich viele Gedanken über ihr Körpergewicht und ihre Ernährung machen, obwohl sie gar nicht so übergewichtig sind,
- das Thema Essen als Konfliktthema erleben.

Wie kommt es zu ungesundem Ernährungsverhalten?

Säuglinge regulieren Hunger und Satt-Sein noch bedarfsgerecht. Diese biologische Regulation konkurriert im Laufe der Zeit mit äußeren Einflüssen (Familie, Umwelt, Kultur). Dadurch essen wir z.B. manchmal mehr als der Körper braucht. Emotionale Erfahrungen, die gemeinsam mit der Nahrungsaufnahme gemacht werden, werden im Körper gespeichert. Hunger kann so - unbewusst - mit anderen Gefühlen verwechselt werden, stressbedingtes Essen entsteht.

Neuere Erkenntnisse belegen: Dauerhafter Stress, Ärger oder Kummer führen zu nachteiligen hormonellen Regulierungen. Sie begünstigen eine Gewichtszunahme.

Wie auf Dauer ausgewogenes und auf die Bedürfnisse hin ausgerichtetes Ernährungsverhalten erreichen?

Jede/r hat Geschmacksvorlieben, unterschiedliche Ernährungsgewohnheiten und ein individuelles Essverhalten.

Auf Basis der Gestaltberatung und ohne Diätvorschriften geht es um individuelle Lösungen,

um Förderung der Wahrnehmung für kontraproduktive Automatismen, um Sensibilisierung für neue Gewohnheiten und Verhaltensweisen, um Stärkung der Genussfähigkeit und Achtsamkeit beim Essen

Kurszeiten, Termine, Informationen

Montags, von 14:00 - 16.30 Uhr; 12 Einheiten, ca. 1 Mal pro Monat.
40 Euro pro Einheit. Ein Vorgespräch ist notwendig.

Tel. 329 464 4013

Einzelberatungen sind ebenfalls möglich

.....
Ort für Einzelberatungen und Gruppenseminar

Birgit Gegenfurtner,

Dipl. Ernährungswissenschaftlerin und Gestaltberaterin