

# Achtsam essen - gesund genießen

1,5 -tägiger Workshop Fr-Sa 29.-30.09.2017  
Buddhistisches Haus Berlin-Frohnau



Was hat unsere Ernährung mit unserem Bewusstsein zu tun?

Wie kommt es, dass wir unser Wissen über eine gesündere Ernährung im Alltag häufig nicht umsetzen?

Und was bedeutet „gesunde Ernährung“ überhaupt:

- Vegetarier werden?
- Kohlenhydrate reduzieren?
- Langsam und maßvoll essen?

Solche Fragen und insbesondere, wie Achtsamkeit dabei helfen kann, Gesundheit, psychisches Erleben und Genuss beim Essen zu verbinden, stehen im Mittelpunkt des Workshops.

## Was nehmen Sie davon mit?

- einen ganzheitlichen (integralen) Ansatz für Essen/Ernährung
- komprimiertes aktuelles Wissen zu Ernährung und Esspsychologie
- Achtsamkeits- und Genussübungen rund ums Essen
- erhellende AHA-Erlebnisse zum eigenen Essverhalten
- einen bewussten und mitfühlender Umgang mit eigenen Bedürfnissen und impulsivem Verlangen nach Essen
- spannende Einsichten zu verschiedenen Arten von Nahrung

## Workshopleitung:

Dr. Julia Harfensteller forscht zu Achtsamkeit am SAGE Institut für Achtsamkeit und Gesundheit; daneben arbeitet sie als Achtsamkeitstrainerin und Psychotherapeutin (HP)

Dr. med. Sven Werchan ist Ernährungsmediziner, Gestalttherapeut, Kommunikations- und Verhaltenstrainer

## Kosten:

165,- Euro inkl. Mittagessen und Getränke; Ermäßigung möglich auf Anfrage

Informationen und Anmeldung: [www.sage-institut.de](http://www.sage-institut.de); [info@sage-institut.de](mailto:info@sage-institut.de)