Zwischen Bauch und Kopf: Essen und Psyche

Kursnummer	252GB1001
Beginn	Dienstag, 26.08.2025, 17:30 - 19:00 Uhr
Dauer	1 U-Tage
Kursort	Burgwedel; Kulturzentrum-Amtshof; 107
Gebühr	14,00 €
Teilnehmer	7 - 12
Kursleitung	Janet Wagner

Kursbeschreibung:
Frustesser, Stressesser oder Essen aus Langweile? Das Gefühl ständig Hunger zu haben oder nie satt zu werden? Immer wieder in altes Essverhalten verfallen? Kennen Sie diese Situation?
Dieser Kurs bietet Ihnen Einblick in das "Emotionale Essen" und Sie erhalten Tipps und Strategien im Umgang mit Ihrem Essverhalten. So lernen Sie in diesem Kurs beispielsweise auch Entspannungsübungen kennen. Diese sind vergleichsweise leicht in die tägliche Routine einzubauen und können Ihnen bei emotionalem Essen große Erleichterung bieten.

Ziel des Kurses:
Kennenlernen der Zusammenhänge zwischen Essen und emotionalen Situationen.

Konkrete Inhalte
Gesunde Ernährung
Körpersignale Satt sein, Hunger, Völlegefühl
Zusammenhang zwischen Hunger und den eigenen Bedürfnissen

Methoden:
Interaktiver Kurs
Flipchart zum Sammeln von Stichpunkten
Präsentation

Mitbringen:
Zettel, Stift

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
26.08.2025	17:30 - 19:00 Uhr	Burgwedel; Kulturzentrum-Amtshof; 107