



Einfach achtsam und selbstfürsorglich essen

Seminarinhalt:

In der Ernährungsberatung fällt mir immer wieder auf, wie viele Menschen in ihrem Essverhalten von Sorge und Angst geleitet sind. Das verursacht oftmals nicht nur Kummer und Verunsicherung, sondern auch vermeidbare Beschwerden. Dabei wäre es, was eine gesunde und individuell passende Ernährung anbelangt, so viel ratsamer, dem eigenen Empfinden zu vertrauen.

In diesem Seminar erfahren Sie, wie achtsames Essen im Sinne der Selbstfürsorge auch mitten im Alltag gelingt und wie Sie auf diese Weise Ihr körperliches und geistiges Wohlbefinden fördern sowie Stress und Beschwerden reduzieren.

Anhand von Achtsamkeitsübungen schulen wir unser Bewusstsein für den Zusammenhang zwischen Ernährung und Befinden. Und als hilfreiche Grundlage für achtsames, selbstfürsorgliches Essen erhlaten Sie leicht verständliche und alltagstaugliche Basisempfehlungen auf der Grundlage der Chinesischen Medizin.

Sie brauchen für das Seminar kein Vorwissen zur Chinesischen Medizin. Alle Inhalte und Empfehlungen erschließen sich auf einfache Weise und sind an einem praktikablen Alltag orientiert.

Datum und Uhrzeit:

13.04.2024 von 10:00 – 17:00 Uhr, 45 Min. Mittagspause.

Ort:

Praxis Dr. Tanja Schwartz, Krieler Straße 21, 50935 Köln.

Kosten:

185,- € Darin sind ein Handout (pdf-Datei) und Getränke enthalten.

Sonstiges:

Maximal 10 Teilnehmeri*nnen.



Dr. Antonie Danz

Seminarankündigung Selbstfürsorge und Achtsamkeit

Anmeldung unter **kontakt@antonie-danz.de**



Referentin:

Dr. Antonie Danz ist Ernährungsexpertin und verbindet seit 25 Jahren eine fundierte wissenschaftliche Expertise mit traditionellem, praktischem Erfahrungswissen und innovativen Ansätzen zur Gesundheitsförderung.

Mit den Themenschwerpunkten „Frauengesundheit“, „Chinesische Medizin“ und „Resilienz“ ist die Ernährungswissenschaftlerin als freie Beraterin in eigener Praxis, Themenexpertin und Autorin in Köln tätig. Sie arbeitet u.a. beratend für die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) und ist Dozentin für die Diätetik der Chinesischen Medizin an der Universität Witten/Herdecke.

<http://www.antonie-danz.de>