

26H3ON02E Selbstbestimmt und frei mit Essen - ErlebnisAbend - Aktiv

Beginn	Donnerstag, 27.08.2026, 19:30 - 21:00 Uhr
Kursgebühr	13,96 € Aktivkurse sind Kurse, in denen in kleinen Gruppen (in der Regel mit 5 Teilnehmern) gelernt wird
Dauer	1 Termin
Kursleitung	Daniela Leifert
Informationen	Zielgruppe: Alle, die auf der Suche nach einem entspannten und selbstbestimmten Umgang mit Essen sind. eine Esssituation, mit der sie nicht zufrieden sind
Kursort	, ,

Kennst du solche Momente? Deine Gedanken kreisen immer wieder ums Essen oder du isst weiter, obwohl du längst satt bist und fragst dich danach: Warum mache ich das eigentlich?

Vielleicht spürst du: Da geht es um mehr als Hunger und ganz sicher nicht um fehlende Disziplin.

Wenn du verstehen möchtest, was wirklich dahintersteckt, laden wir dich herzlich zu einem achtsamen Kennenlern-Nachmittag ein.

An diesem Nachmittag bekommst du einen lebendigen Einblick in die Arbeit mit Selbstbestimmt Essen. Daniela verbindet darin Bedürfnisarbeit aus der gewaltfreien Kommunikation mit einer wertschätzenden Haltung:

Essen ist kein Gegner.

Essen ist ein Anzeiger.

Wenn dein Essverhalten dich belastet, lohnt sich ein Blick dahinter.

Was dich erwartet

Ein Einblick in die Haltung von Selbstbestimmt Essen

Eine sanfte Basis-Übung zum eigenen Erleben

Erste Klarheit über die Zusammenhänge zwischen Bedürfnissen und Essverhalten

Ein geschützter Raum zum Innehalten, Spüren und neugierig Sein.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
27.08.2026	19:30 - 21:00 Uhr	Online

[zur Kursdetail-Seite](#)