26H3ON03E Selbstbestimmt und frei mit Essen - ErlebnisNachmittag - Aktiv

Beginn	Dienstag, 10.11.2026, 16:00 - 17:30 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.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
10.11.2026	16:00 - 17:30 Uhr	Online

zur Kursdetail-Seite