



# Abnehmen

---

Vom Diätzwang befreien, wieder ein Ernährungsgefühl entwickeln, und trotzdem abnehmen!

## Beschreibung und Nutzen

---

Kennst Du das Gefühl, wenn der Hunger Dich übermannt? Wenn Du Dich Deinen Gelüsten hingibst, weil Du dem Drang nach Süßem nicht widerstehen kannst? Und Du dann Süßigkeiten und auch Fettiges isst, obwohl Du genau weißt, dass Du es nicht tun solltest? Und Du Dich nach dem Essen unendlich ärgerst, traurig bist, ein schlechtes Gewissen hast, dich schuldig fühlst deinen inneren Schweinehund wieder ordentlich bedient zu haben.

Hand aufs Herz! Wir alle beschäftigen uns in unserem Leben täglich mit den Gedanken zum Thema Essen und unsere Figur, und tauchen dann immer wieder in den Dschungel der Diät- und Schönheitsindustrie ein. Wir werden und sind überzeugt, dass wir nur mit einem vorgegebenen Kaloriendefizit, bestimmten Essensregeln oder Produkten abnehmen können. Dabei arbeite ich aber gegen meine Körpersignale.

Hunger ist keine Krankheit, sondern eine Fähigkeit des menschlichen Körpers, die wir in diesen Zeiten der ständigen Nahrungsverfügbarkeit viel zu wenig nutzen! Der Schlüssel zum Erfolg ist die Zusammenarbeit mit meinem Körper! Die Sensibilität für den eigenen Körper wieder schärfen, Gewohnheiten überprüfen und vielleicht verändern, wieder achtsam mit seinem Körper umgehen, auf die Bedürfnisse meines Körpers hören.

Wir treffen dann von innen heraus, richtige und gute Entscheidungen, essen genau das was wir wollen und nehmen trotzdem nicht zu! Ich brauche nicht mehr verzichten, widerstehen, hungern, sündigen und mich dann schlecht fühlen!

## Inhalte

---

- Grundprinzipien der achtsamen Ernährung ansehen.
- Hunger ist so viel mehr als nur ein Magenknurren. Beschäftigen wir uns mit dem Thema „Hunger“ genauer!
- Unser Körper ist ein Geschenk und es ist wichtig ihn wieder anzunehmen, um dann abzunehmen! Ernährung und Gefühle sind untrennbar miteinander verbunden.
- Zubereitung und Verkostung von Leckereien für unser Wohlfühlgewicht!

## Ziele

---

Ich tauche in das Wunder Körper ein, lerne ihn wieder zu fühlen, zu verstehen, mit ihm zusammenzuarbeiten, um mein persönliches Wohlfühlgewicht zu erreichen.

Hier lerne ich mit Tipps und kleinen Übungen einen guten Umgang mit Heißhunger!

Welche Lebensmittel können mich dabei unterstützen, individuell zu essen und meinen Fettstoffwechsel zu aktivieren.

## Zielgruppe

---

Jeder, der sich gesund ernähren will.

## Dozent/ in

---

### Gaby Plank

Dipl. Ernährungstrainerin




Dipl. Bow-Embodiment Trainerin

Dipl. Shep-Practitionerin

Ordination- und Zahnarzt-  
Assistentin

## Infos

---

 Teilnehmer	8 - 12 Teilnehmer
 Termine	<b>13.09.:</b> 10:00 - 12:00 Uhr <b>13.10.:</b> 19:00 - 21:00 Uhr
 Kosten	€ 70,- (inkl. kleines Skript und Verkostung)