

## SV-G 9-12 „Entspannter schlanker“

### Ein Kurs über Achtsamkeit im Umgang mit uns selbst und unseren Ernährungsgewohnheiten

Essen steht immer im Zusammenhang mit Gefühlen und emotionalen Bedürfnissen. Schon als Säugling lernen wir, dass Nahrung auch Zuwendung und Trost bedeutet.

Für Erwachsene ist essen oft eine Ersatzbefriedigung für die wahren Bedürfnisse nach Zuwendung, Entspannung und innerlichem Reichtum. Die gefühlte Leere in uns füllen wir mit Kalorien, die uns belasten, mit Energie, die uns nicht aktiv werden lässt und mit Nährstoffen, die unseren Bedürfnissen nicht gerecht werden.

Im Kurs „Entspannter schlanker“ geht es darum, Achtsamkeit für unsere Gefühle und Emotionen zu entwickeln und die daraus entstehenden Verhaltensmuster wie wahlloses Füttern, hektisches Schlingen und Antriebslosigkeit (Sofa statt Spaziergang) zu erkennen.

Wenn wir unsere Bedürfnisse wahrnehmen, ist dies der erste Schritt, um automatische Reaktionen, wie den Gang zum Kühlschrank oder den Griff zur Schokolade zu durchbrechen. Der Schwerpunkt der Kursstunden liegt auf wertfreier Körperwahrnehmung, Stressabbau durch Entspannungstechniken und Meditation. Die Entwicklung von Achtsamkeit gegenüber unserer Nahrung und unseren Essgewohnheiten ist Thema der Achtsamkeitsübungen. Das Ziel ist weder eine Diät, noch erzwungener/erhungelter Gewichtsverlust. Insofern eignet sich der Kurs auch für normal- oder untergewichtige Teilnehmer, die ihre (ungesunden) Ernährungsgewohnheiten hinterfragen möchten.

Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung mit warmen Socken, Handtuch oder Decke und (falls vorhanden) mit Ihrem Meditationskissen.

Donnerstag, 19.04.2012  
bis 24.05.2012

5 x 08.15 Uhr bis 09.15 Uhr  
Spiegelsaal

€ 35,- bzw. € 28,- für Mitglieder des SV Esting