



Impulse e.V.

SCHULE FÜR FREIE GESUNDHEITSBERUFE

Fachfortbildung

Ernährungspsychologie und Gewohnheitstraining

**- Innovative ernährungspsychologische
Strategien -**

Rubensstraße 20a - 42329 Wuppertal
Tel. 0202 73954-0 - Fax 0202 73954-12
info@impulse-schule.de
www.impulse-schule.de
Sparkasse Wuppertal
IBAN DE26 3305 0000 0000 6098 42
BIC WUPSDE33

Ernährungspsychologie und Gewohnheitstraining

Der Weg zu einem entspannten und gesunden Essverhalten

Viele wissen sehr genau, was eine gesunde Ernährung ist und welches Essen ihnen gut tut. Trotzdem fällt es ihnen sehr schwer, Ernährungsvorsätze langfristig umzusetzen und sie fallen immer wieder in alte Muster zurück. Haben Sie das bei sich oder Ihren Klient/inn/en auch schon erlebt? Kennen Sie Situationen, in denen Sie oder Ihre Klient/inn/en ohne echten körperlichen Hunger essen? Oder wissen Sie gar nicht mehr, wie sich echter Hunger anfühlt?

In dieser Fortbildung werden wir die ernährungspsychologischen Hintergründe besprechen und ergründen. Wir lernen, wie wir Ernährungsmuster bewusst machen und die Gründe des emotionalen Essens aufdecken können. Wir werden über Gewohnheiten sprechen und mit welchen Tools sich diese verändern lassen. Anhand von praktischen Übungen und Strategien für den Alltag werden wir einen langfristigen und effektiven Weg zu einem gesunden Essverhalten aufzeigen.

Die Fachfortbildung richtet sich an alle Ernährungsinteressierte, die gerne intensiv an ihrem persönlichen Essverhalten arbeiten möchten und sich Unterstützung wünschen, um ihren emotionalen Hunger und ihre Heißhungerattacken zu bändigen. Sie richtet sich ebenfalls an alle Ernährungsberater/innen und -therapeut/inn/en, die sich gerne für ihre Arbeit mit ihren Klienten im ernährungspsychologischen Bereich schulen lassen möchten. Sie finden hier eine wichtige Ergänzung zur klassischen Ernährungsberatung, um Ihre Klient/inn/en umfassend und effektiv in ihrer Ernährungsumstellung zu unterstützen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Themen der Fachfortbildung sind:

- Echter körperlicher Hunger und Gründe unechten Hungers
- Achtsames Essen
- Langfristige Motivation während einer Ernährungsumstellung
- Emotionaler Hunger – Stressmanagement und Belohnungssystem
- Gewohnheiten – Theorie und verschiedene Tools für das Gewohnheitstraining.

Dozentin:

Tanja Schnepfer, Heilpraktikerin

Seminarzeiten:

Samstag 11.00 – 17.00 Uhr (45 Min. Mittagspause)

Sonntag 10.00 – 12.30 Uhr

Seminarort: Wuppertal

Seminartermine:

Die Seminartermine können Sie auf unserer Homepage www.impulse-schule.de unter Fachfortbildung abrufen. Studierende erhalten die Termine auch regelmäßig mit der Broschüre „Seminare des Fernlehrinstituts“ zugesandt.

Kostenfreie Rücktrittsmöglichkeit

Die Seminargebühren sind spätestens zu Seminarbeginn unter Angabe Ihres Namens, der Studiennummer (falls Sie einen Lehrgang bei uns absolvieren) und dem Titel der Fachfortbildung zu überweisen. Wir stellen die Seminargebühren auch in Rechnung, wenn Sie den Termin nicht wahrnehmen, es sei denn, Sie stornieren die Fachfortbildung schriftlich (per Post/Fax/E-Mail) bis 14 Tage vor Veranstaltungsbeginn.

Seminarausfall

In begründeten Fällen, z.B. bei Ausfall einer Dozentin/eines Dozenten oder bei zu geringer Teilnehmer/innen/zahl, behalten wir uns vor, das ausgeschriebene Seminar abzusagen. In diesem Fall wird eine bereits entrichtete Fachfortbildungsgebühr rückerstattet. Darüber hinausgehende Ansprüche gegen Impulse e.V. sind ausgeschlossen.

Anmeldung zu einem Seminar

Online-Seminaranmeldung: Bei uns eingeschriebene Studierende können die Seminare auf unserer Homepage buchen. Es werden die zur Auswahl stehenden Seminare gelistet, Sie können erkennen, wie viele freie Plätze noch vorhanden sind und erhalten nach Ihrer Anmeldung sofort die Bestätigung nebst Anfahrtsbeschreibung an Ihre E-Mail-Adresse gesandt. Wählen Sie www.impulse-schule.de, dann „Login Online-Studienzentrum“.

Schriftliche Seminaranmeldung per Fax oder Post: Sie können sich für die Seminare auch per Post oder per Fax anmelden. Nutzen Sie hierzu bitte den folgenden Vordruck:

Seminartitel: _____

Seminarort: _____

Termin/e: _____

Name, Vorname: _____

Studien-Nummer (*falls vorhanden*): _____

Straße: _____

PLZ, Wohnort: _____

Telefon: _____

E-Mail-Adresse: _____

Datum, Unterschrift: _____