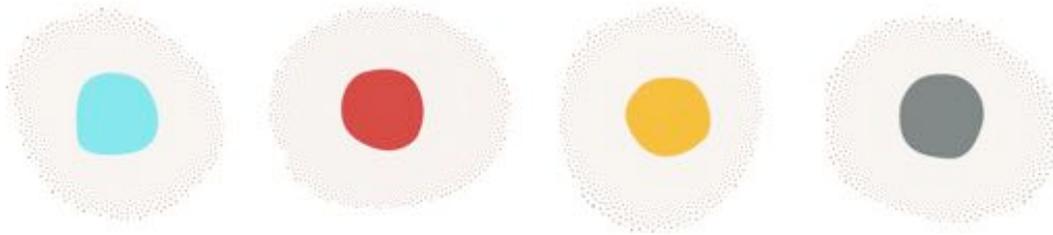


Essen, Konstitution und Wohlbefinden

ein Workshop über Ernährung, Konstitutionstypen und Selbstwert



Samstag, 3. Dezember 2016 13.00 – 17.00 Uhr / Welcome ab 12:45

Möchtest du dich in deinem Körper wohler fühlen, sei es weil du mit deinem Gewicht unzufrieden bist, beim Essen manchmal ein schlechtes Gewissen hast oder weil dich das Thema sonstwie beschäftigt? Interessiert es dich ausserdem, mehr über eine individuell angepasste Ernährung zu erfahren? Dann bist du an diesem Workshop genau richtig!

Unser Selbstbild wird von Glaubenssätzen geprägt, von persönlichen Erlebnissen und dem sozialen Umfeld wie Freunde, Eltern, Lehrpersonen – aber auch von Medien und Modeläden. Diese Prägung begleitet uns und kann für manche belastend oder frustrierend sein.

Wie man ganz konkret ein „Sich wohl fühlen im eigenen Körper“ angehen kann, zeigen dir Béatrice und Barbara in diesem 4-stündigen Workshop.

Indem du dich mit deinem Selbstbild und eigenen Glaubenssätzen befasst, dein Temperament und deine Konstitution kennen lernst, machst du dich bereits auf den Weg zu einem neuen Körpergefühl und Selbstwert. Gezielte Übungen, um hinderliche Selbstbilder durch förderliche zu ersetzen, und ein Konstitutionstest bieten dir die Möglichkeit, dich mit dem Thema vielschichtig auseinanderzusetzen. Die individuelle Konstitution sagt einiges aus über Körperform, Temperament und was uns in der Ernährung gut tut.

Lernziele

- Du erkennst anhand eines Fragebogens deine Konstitution und leitest aus den Unterlagen eine typengerechte Ernährung ab (Leitung: Béatrice)
- Du setzt dich unter Anleitung in Übungen mit deinem Selbstbild und deinen Glaubenssätzen auseinander (Leitung: Barbara)

Wir freuen uns über deine **Anmeldung bis 23. Nov. 2016** unter kontakt@ernaehrung-chiari.ch

Kosten inklusive Handout, Getränken und typengerechtem Apéro **CHF 160.-**
Barzahlung am Kurstag

Ort: Gemeinschaftszentrum Oerlikon, Gubelstrasse 10, 8050 Zürich, oberster Stock

Herzliche Grüsse

Béatrice Chiari
Ernährungsberaterin und Kursleiterin SVEB 1
www.ernaehrung-chiari.ch

Barbara Schleuniger
Theologin (MTh uzh), Coach und Supervisorin (bso)
www.barbara-schleuniger.ch