

Emotionales Essverhalten

Kompass zur Seele Ihrer Klienten/innen

PSYCHOLOGIE / PSYCHOTHERAPIE



© Photo: Shutterstock / P. H. H.

Essen ist neben Trinken und Schlafen eines unserer Grundbedürfnisse. Wir alle brauchen Nahrung, um zu überleben, damit unser Körper funktioniert und Leistung bringen kann. Benötigt der Körper Energie, erhalten wir über das Hungergefühl ein Signal zu essen. Haben wir ausreichend gegessen, stellt sich das Sättigungsgefühl ein. Der körperliche Hunger ist gestillt.

Was aber, wenn über das Essverhalten nicht nur der körperliche Hunger gestillt, sondern auch der emotionalen Hunger kompensiert wird? Wenn man so ganz nebenbei bspw. unangenehme Gefühle betäuben oder von einer akuten Herausforderung ablenken will?

In diesem Seminar erfahren Sie, weshalb es so wichtig ist, auf die wahren Bedürfnisse und Gefühle zu hören. Nur der Klient/die Klientin selbst wissen und fühlen genau, was ihr Körper und ihre Seele wirklich brauchen.

Das Seminar richtet sich an Therapeuten/innen und Berater/innen, die an diesen praxisrelevanten Themen interessiert sind, damit Ihre Klientinnen und Klienten endlich aus dem Kreislauf Hunger-Verzicht-Regeln-Unzufriedenheit ausbrechen und ein ausgeglichenes Leben führen können. Raus aus der Verurteilung, rein ins (Selbst)vertrauen.

Dozent/in Franziska Raschke: Jhg. 88, Nach 10 Jahren bei einem großen Unternehmen als Kauffrau für Versicherungen und Finanzen, 6 davon als Führungskraft, machte sie Ihre Ausbildung zur Heilpraktikerin für Psychotherapie, Entspannungstrainerin und Ernährungsberaterin sowie eine Weiterbildung in systemischen Therapieverfahren. Sie führt heute eine Praxis für psychologische Beratung in Koblenz und ist Expertin für Emotionales Essverhalten. In ihrer Praxis und durch Vorträge u.a. in Firmen klärt sie über Emotionales Essverhalten auf und setzt sich für eine Enttabuisierung ein.

Termine:
Sa. 10.12.2022
10:00-17:00 Uhr

Preis:
130,- Euro *

Paracelsus Schule
Frauenlobplatz 2
55118 Mainz
Tel. 06131 - 961696

Seminarnummer:
SSB65101222

Anmeldemöglichkeiten:

- bei jeder Paracelsus Schule
- per Fax: 0261 - 9 52 52 33
- Web: www.paracelsus.de
- per QR:

