

DIENSTAG

GAST-VERANSTALTUNG

DIENSTAG, 27. SEPTEMBER 2011 / 20.00 UHR



**ACHTSAM ESSEN –
IMPULSE FÜR BEWUSSTES
WAHRNEHMEN UND GENIESSEN**

WORKSHOP VON UND MIT **SUSANNE BOSCH**

Wie geht es Ihnen persönlich mit dem Essen? Ist es einfach notwendige Nahrungsaufnahme, die mehr nebenher läuft? Oder zelebrieren und genießen Sie Ihre Mahlzeiten? Ist Essen für Sie bisweilen auch mit zwiespältigen Gefühlen verbunden?

Dieser Workshop richtet sich an all diejenigen, für die das Thema Essen auf die eine oder andere

Weise manchmal eine Herausforderung ist und die ihre Körperempfindungen wieder bewusster wahrnehmen und das Essen einfach genießen möchten, um so mehr Lebensfreude und Gesundheit zu erleben. Herzlich eingeladen sind natürlich auch alle anderen, die einfach Lust haben, sich einmal unter dem Gesichtspunkt der Achtsamkeit mit dem eigenen Essverhalten zu befassen.

Sie bekommen an diesem Abend auf verschiedenen Ebenen Impulse dafür, wie Sie Ihr Essverhalten noch achtsamer gestalten können. Dabei werden alle unsere Sinneswahrnehmungen angesprochen und mit einbezogen. Wir nutzen dafür Körper- und Wahrnehmungsübungen, angeleitete Einzelarbeit sowie den Austausch zu zweit mit anderen Teilnehmerinnen und Teilnehmern.

Susanne Bosch ist Trainerin für Entspannungsverfahren und Persönlichkeitsentwicklung. Sie beschäftigt sich schon seit vielen Jahren mit unterschiedlichen Aspekten des Themas Ernährung.



Eine Veranstaltung
von und mit **SUSANNE BOSCH**
Kostenbeitrag: 15 € / 10 € ermäßigt
Weitere Informationen und **Anmeldung**
unter 030 / 45 30 16 93 oder
susannebosch@gmx.de