

Weiterbildungsangebot des MBSR-Verbandes Schweiz

fast food - slow food - flow food

mit

Silvia Wiesmann



Sonntag, 24. März 2019
9.30 bis 12.30 Uhr

Hotel Arte, Riggensbachstrasse 10, 4600 Olten

Inhalt Weiterbildung

Das Thema Essen, Nicht-Essen und die Beschäftigung mit Gewicht, Figur und körperlicher Fitness ist heutzutage allgegenwärtig. Ein besonderes Merkmal unserer Zeit besteht darin, viel über gesundes und ethisch korrektes Essen nachzudenken und über alle möglichen Eigenschaften bestimmter Nahrungsmittel informiert zu sein.

Die direkte sinnliche Erfahrung des Essens bleibt im Hintergrund. Gefühle von Hunger und Sättigung werden oft nicht bewusst wahrgenommen. Genuss und Wertschätzung bleiben aus. Genau hier setzt Achtsamkeit an.

Wird Achtsamkeit aber vielleicht auch als weitere Anleitung zu noch besser angepasstem, optimiertem Essverhalten „benutzt“? Werden dadurch allenfalls problematische Essmuster verstärkt? Wie gehen wir als KursleiterInnen damit um?

Wir werden in diesem Workshop solche Themen gemeinsam anschauen und auch ganz praktisch das Thema „achtsam essen“ vertiefen.

Silvia Wiesmann, M.A.

MBSR-Lehrerin CFM cert., Mitglied MBSR-Verband Schweiz

Leitung Ausbildung für MBSR-LehrerInnen (Europäisches Zentrum für Achtsamkeit, EZfA)

Co-Leitung der Weiterbildung Achtsame Körperwahrnehmung und Emotionsregulation in der Therapie von psychosomatischen Erkrankungen, insbesondere Essverhaltensstörungen und Adipositas, Inselspital Bern (2009 – 2018)

Autorin und Herausgeberin von Akzeptanz verkörpern (2013) im Hans Huber/Hogrefe Verlag

www.achtsamsein.ch

Organisatorisches

Datum

Sonntag, 24. März 2018

Workshop Zeiten

9.30 bis 12.30 Uhr (am Vormittag der Mitgliederversammlung)

Weiterbildung Ort

Hotel Arte, Riggensbachstrasse 10, 4600 Olten

Kosten

Werden vom Verband übernommen

Workshop-Sprache

Deutsch

Mitbringen

evtl. Notizmaterial

Anmeldung

Zusammen mit der Anmeldung zur MV