

Kurstermin: donnerstags 17. 30 – 20 h
1 x mtl. gemeinsames Kochen

Infos: Praxis für Psychotherapie u.
Persönlichkeitsentwicklung
Rosmarie Jäger
Kadettenweg 4
12205 Berlin
Tel.: 030 812 23 01
www.rosmarie-jaeger.de

Kosten: mtl. 80 €
zuzügl. Umlage für das Essen

Anm.: nach einem kosten freien Vor-
Gespräch, schriftlich

Wenn einer allein träumt,
ist es nur ein Traum.
Wenn viele gemeinsam träumen, ist es
der Anfang einer neuen Wirklichkeit.

Friedensreich Hundertwasser

Ute Gruhn

Dipl. – Ökotroph., Heilpraktikerin,
Ernährungsberaterin am Gemein-
schaftskrankenhaus Havelhöhe,
Mitarbeiterin der „Herzschule“ am GKH

Rosmarie Jäger

Praxis für Initiatische Therapie nach K.
Graf Dürckheim, Arbeit am Tonfeld ®
Diplom Pädagogin,
Mitarbeiterin der „Herzschule“ am GKH

Abnehmen durch Achtsamkeit!



Kurs

Ute Gruhn
Rosmarie Jäger

In dieser Jahresgruppe bieten wir ein ganzheitliches Konzept an zur gesunden Ernährung und zum Abnehmen.

Es geht in dem Kurs vorrangig nicht um ein Weniger, sondern um ein Mehr, ein Mehr an Bewusstheit und Lebensfreude und um eine liebevolle Haltung sich selbst gegenüber, um die persönlichen Ziele zu erreichen.

Essen mit Leib und Seele

Diäten, wie oft haben Sie das schon schmerzhaft erfahren müssen, sind auf Dauer keine Lösung und machen keine Freude. Essen soll und darf lustvoll sein!

Nicht die Abtötung des Genusses ist unser Anliegen, sondern das Genießen mit immer mehr Bewusstheit zu füllen, um so wieder Anschluss an die eigene Körperweisheit zu finden.

Wir werden in einer geschützten und humorvollen Atmosphäre die seelischen Aspekte des Essverhaltens ergründen und bewegen, im Gespräch und mit therapeutischen Medien.

Warum esse ich viel?

Was für tiefere Bedürfnisse versuche ich mit dem Essen zu stillen?

Erlaube ich mir zu genießen?

Wie begegne ich meinem Heißhunger?

Themenzentrierte Gespräche, Übung der Stille, Körperübungen, Geführtes Zeichnen, Arbeit am Tonfeld®, Biografie der Essens



Wir werden Themen und Probleme rund um die Ernährung im Alltag beleuchten.

Anschließend werden wir in der Küche unsere Erkenntnisse in die Tat umsetzen, indem wir uns gesunde und leckere Mahlzeiten mit Pfiff zubereiten und sie in Gemeinschaft verkosten.

Mit dem Führen eines Kursbuches bekommen die neuen Erfahrungen und Einsichten Bewusstseinskräfte für die Umsetzung in den Alltag.