



Sehr geehrte Damen und Herren,

wir möchten Ihnen heute das Angebot von Dorothea Schuldt-Windischmann-
Achtsamkeitstrainerin & Burnout Prävention (n. Jon Kabat-Zinn)

„Kalorien zählen war gestern! – Die Kunst des intuitiven & achtsamen Essens“

vorstellen.

*Haben Sie schon viele Diäten erfolglos ausprobiert oder sind Sie ein klassischer Stress-
Esser?*

Es gibt kaum jemand, der nicht bereits eine **Diät** hinter sich hat und damit auf lange Sicht gescheitert ist. Dabei nimmt sich Dorothea Schuldt-Windischmann, Trainerin für Achtsamkeit (n. Jon Kabat-Zinn, Exam. Gesundheits- und Krankenschwester) nicht aus und hat basierend auf ihren Erfahrungen sowie den neuesten Erkenntnissen aus **Medizin** und **Alternativheilkunde** ein Angebot entwickelt, das mehr als eine Ernährungslehre ist. Es geht um geballtes Wissen rund um die Kunst des **intuitiven - achtsamen Essens**, die in der Natur des Menschen liegt, und um einen ganzheitlichen Ansatz, um Körper und Geist wieder in die Balance zu bringen – und damit Übergewicht und manche Krankheiten auf Dauer zu verhindern. Die Schwerpunkte des Seminars sind:

Was hat unsere Ernährung mit unserem Bewusstsein zu tun? Wie kommt es, dass wir unser Wissen über eine gesündere Ernährung im Alltag häufig nicht umsetzen? Und was bedeutet intuitives Essen und „gesunde Ernährung“ überhaupt?

Trainingsinhalte:

- Einführung in die Achtsamkeitslehre nach Jon Kabat-Zinn
- Intuitives und achtsames Essen – warum ist das so wichtig?
- Vorstellung der Chopra-Methode – weg mit starren Diät-Regeln und Verboten
- Was hinter Heißhungerattacken und Hunger steckt, obwohl man satt ist
- Wie erkenne ich meine Stress-Ess-Muster (Teilnehmeraktivierung)
- **Angeleitete Achtsamkeitsübung:** Schokoladen-Genuss-Training
- Wie aktive ich die intuitiven Eigenschaften in mir – *Verhaltenstipps & Tricks*
- Lebensmittel, mit denen man dauerhaft abnimmt

Termin: **30.03.2020; 8:30 Uhr bis 15:30 Uhr**

Ort: Lankower Str. 11a, 19057 Schwerin


Gebühr: 120,00 €
(inklusive Tagungsgetränke, Tee und Kaffee mit kleinem Snack, Obst sowie einem Mittagessen)

Anmeldung: www.anker-akademie.de; Menü; ANKER Akademie; Anmeldung
Die Seminarnummer lautet: 2020-12.

Rechnung: Erfolgt nach Anmeldung und ist im Vorfeld bis **13.03.20** zu überweisen.

Wir freuen uns auf Sie.

Herzliche Grüße



Astrid Bollow
Akademieleiterin

Schwerin, 13.11.2019