



ANKER
AKADEMIE

Ein Unternehmen der

**ANKER Sozialarbeit
Gemeinnützige GmbH**

Lankower Straße 11 a
19057 Schwerin

T +49 (0) 385 20226-0
F +49 (0) 385 20226-110

info@anker-akademie.de
www.anker-akademie.de

Geschäftsführer:
Kay Kornatzki

Amtsgericht Schwerin
HRB 5712

USt-IdNr.: DE 202821409

ANKER Sozialarbeit gGmbH | Lankower Str. 11a | 19057 Schwerin

Sehr geehrte Damen und Herren,

wir möchten Ihnen heute das Angebot von Frau Dorothea Schuldt-Windischmann;
Trainerin für Achtsamkeit (n. Jon Kabat-Zinn) und exam. Gesundheits- und
Krankenschwester)

**„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 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 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?

Vortragsinhalte:

- Einführung in die Achtsamkeitslehre nach Jon Kabat-Zinn
- Intuitives und achtsames Essen – warum ist es 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 mein Stress-Ess-Muster (Teilnehmeraktivierung)
- Angeleitete Achtsamkeitsübung: Schokoladen-Genuss-Training
- Wie aktiviere ich die intuitiven Eigenschaften in mir – Verhaltenstipps & Tricks
- Lebensmittel, mit denen man dauerhaft abnimmt

Termin: **11.09.2019; 8:30 Uhr bis 15:30 Uhr**

Ort: Lankower Str. 11a, 19057 Schwerin

Gebühr: 145,00 €
(inklusive Tagungsgetränke, Kaffee mit kleinem Snack, einem Mittagessen
sowie Teilnehmer-Handout)

Anmeldung: www.anker-akademie.de; Menü; ANKER Akademie; Anmeldung
Die Seminarnummer lautet: 2019-18.

Rechnung: Erfolgt nach Anmeldung und ist im Vorfeld bis 02.09.2019 zu überweisen.

Wir behalten uns vor, bei nicht erreichter Teilnehmerzahl, das Seminar kurzfristig
im Vorfeld abzusagen bzw. zu verschieben.

Wir freuen uns auf Sie.

Herzliche Grüße



Astrid Bollow
Akademieleiterin

Schwerin, 18.06.2019