



Liebe KollegInnen, Freunde, Bekannte,

Achtsamkeit ist in aller Munde, auch bei uns, wortwörtlich. Wir sind verliebt in den Gedanken, dass das alltägliche Essen eine weise Entscheidung sein kann, die uns wirklich nährt und zufrieden macht. Denn was bedeutet das überhaupt, „sich wirklich nähren“?

In unserem neuen 8-Wochen-Kurs „Essperience – was uns wirklich nährt“ machen wir uns gemeinsam auf die Reise, genau diese Frage zu beantworten. Mit Neugier, Offenheit und Wertschätzung wollen wir uns gemeinsam unseren individuellen Essgewohnheiten widmen und mehr über diese und uns selbst erfahren. Achtsamkeitsbasierte Essübungen unterstützen uns dabei, die SINNLICHKEIT und den Genuss beim Essen (wieder) zu entdecken, um mit mehr Leichtigkeit zu einem ursprünglicheren, „intuitiven“ Essverhalten zurückzukehren. Gemeinsam lernen wir auch, Körpersignalen wieder mehr zu vertrauen, in dem wir die Wahrnehmung und den Umgang mit Hunger- und Sättigungssignalen schulen. So ist es langfristig möglich, bewusster und freier entscheiden zu können, ob, wann und wieviel wir essen möchten und uns weniger an äußeren Reizen und Vorgaben zu orientieren.

Konkrete Kursinhalte sind u.a.:

- Verschiedene Arten von Hunger kennen und wahrnehmen lernen
- Achtsame Aufmerksamkeitslenkung auf die Sinne beim Essen
- Methoden, zwischen körperlichen und emotionalen Hungermechanismen zu unterscheiden
- Achtsamer und selbstmitfühlender Umgang mit Emotionen und starkem Verlangen nach Essen
- Ganzheitlicher und nachhaltiger Bezug zu Lebensmitteln
- Dankbarkeit und (Selbst-)mitgefühl in Bezug auf uns und unsere Nahrung kultivieren

Wie in den zugrundeliegenden, bereits sehr gut validierten Programmen des MBSR (*Mindfulness Based Stress Reduction*) und MBCT (*Mindfulness Based Cognitive Therapy*) werden essensbezogene Meditationen und Explorationen durch grundlegende Achtsamkeitsübungen wie sanftes Yoga, Körperscan und Atemmeditation ergänzt.

Unser Kurs basiert auf dem achtsamkeitsbasierten Training „*Mindful Eating – Conscious Living*“ (*Level 1*), welches von der Ärztin und Zen-Meisterin Jan Chozen Bays und der

achtsamkeitsbasierten Psychotherapeutin Char Wilkins entwickelt wurde. Seit 2011 wird das Programm in den USA erfolgreich angewendet und hält nun auch Einzug in Lateinamerika und Europa. Wir hatten das Glück, von Jan und Char persönlich lernen zu dürfen und freuen uns über das wachsende Netzwerk. In Deutschland wird dieses Programm bisher nur von einer Handvoll von Fachleuten gelehrt. Wir hoffen, dass es in Zukunft immer mehr Menschen helfen wird, sich dem Thema Essen mit mehr Leichtigkeit zuzuwenden.

Der Kurs ist für all diejenigen geeignet, die mehr über sich selbst und ihre Essgewohnheiten erfahren möchten. Er richtet sich aber auch an Menschen, die mit ihrem Essverhalten unzufrieden sind, den Kampf gegen sich selbst beenden und eine freudvolle, gesunde Beziehung zum Thema Essen aufbauen möchten! Mit diesem Kurs möchten wir die Teilnehmer unterstützen, bewusster und ganzheitlich gesünder zu leben sowie mehr Ausgeglichenheit und Wohlbefinden zu erleben. Verschiedene Studien belegen die positive Wirkung von Kursen zu achtsamem Essen auf problematisches Essverhalten (z.B. Kontrollverlust beim Essen), Stresserleben und körperliche Beschwerden (Dalen et al., 2010; Godfrey et al., 2014; Mason et al., 2016).

Voraussetzungen für die Teilnahme sind die Bereitschaft, regelmäßig an den 8 wöchentlichen Gruppentreffen à 2,5 h teilzunehmen und die im Kurs besprochenen Übungen zu Hause durchzuführen. Auch die Teilnahme an der kostenlosen Infoveranstaltung und ein telefonisches Einzelgespräch vor Kursbeginn sind obligatorisch. Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

Bitte beachten Sie bei all dem: Dieser Kurs ist kein Ersatz für eine fundierte psychologische oder ärztliche Begleitung im Fall von schweren Essstörungen. Er kann aber in Absprache mit der Therapeutin als Ergänzung hilfreich sein.

**Kosten:** 380,- € für 8 Gruppentreffen à 2,5 h, einen Vertiefungstag à 6 h und Kursunterlagen (Handouts und Medien mit angeleiteten Meditationen); Ratenzahlung und begrenzte Ermäßigungsplätze sind auf Anfrage möglich.

**Infoabende:** 13. März und 24. April 2017, jeweils 18:00–19:00 Uhr am Kursort (Über eine kurze Anmeldung würden wir uns freuen, aber auch Kurzzentschlossene sind herzlich willkommen.)

**Kurstermine:** Mittwochs 19:00–21:30 Uhr

10./17./24./31. Mai 2017

07./14./21./28. Juni 2017

**Vertiefungstag:** Sonntag, 18. Juni 2017 11:00–17:00 Uhr

**Kursort:** SIA Berlin, Friedelstraße 40, 12047 Berlin

**Kursleitung:** Die perfekte Mischung aus dem Fachwissen Ernährung und Psychologie, erfahren in der Leitung achtsamkeitsbasierter Gruppen und abgeschlossenem Training bei Jan Chozen Bays und Char Wilkins selbst:

**Diana Peitz**, Klinische Psychogin (M. Sc.), forscht zum Thema Essen und Achtsamkeit

**Ewgenia Roth**, Ernährungswissenschaftlerin (M. Sc.) und -beraterin (DGE), übersetzt das Thema für ihre Patienten im Alltag

**Anmeldung zum Infoabend, Fragen und weitere Informationen:** [essperience@posteo.de](mailto:essperience@posteo.de)