

Emotionales Essverhalten – Kompass zur Seele

Online Seminar

PSYCHOLOGIE / PSYCHOTHERAPIE



Essen ist, neben Trinken und Schlafen, eines unserer Grundbedürfnisse. Wir alle brauchen Nahrung, um zu überleben, damit unser Körper funktioniert und Leistung bringen kann. Benötigt der Körper Energie, erhalten wir über das Hungergefühl ein Signal, zu essen. Haben wir ausreichend gegessen, stellt sich das Sättigungsgefühl ein. Der körperliche Hunger ist gestillt.

Termine:
So. 14.09.2025
10:00-17:00 Uhr

Preis:
130,- Euro *



Paracelsus
Gesundheitsakademie
Onlineunterricht
Tel. 0261-95252-0

Was aber, wenn wir über unser Essverhalten nicht nur unseren körperlichen Hunger stillen, sondern auch unseren emotionalen Hunger kompensieren wollen? Wenn wir so ganz nebenbei z.B. unangenehme Gefühle betäuben oder uns von einer akuten Herausforderung ablenken wollen?

In diesem Seminar bekommen Sie die Gelegenheit, in sich herein zu spüren, ob Sie mit Ihrem Essverhalten nicht nur körperlichen Hunger, sondern auch Ihre emotionalen Grundbedürfnisse nähren. Sie erfahren, weshalb es so wichtig ist, auf Ihre wahren Bedürfnisse und Gefühle zu hören. Nur Sie selbst wissen und fühlen genau, was Ihr Körper und Ihre Seele wirklich brauchen.

Das Seminar richtet sich an Therapeuten/innen und Berater/innen, die an diesen praxisrelevanten Themen interessiert sind und Menschen helfen möchten, endlich aus dem Kreislauf Hunger-Verzicht-Regeln-Unzufriedenheit auszubrechen, um ein ausgeglichenes Leben führen zu können. Raus aus der Verurteilung, rein ins (Selbst)vertrauen.

Seminarnummer:
SSH111100925

Anmeldemöglichkeiten:

- bei jeder Akademie
- Web: www.paracelsus.de
- per QR:



Dozent/in Gina Gurgul: Durch ihre Tätigkeit und Erfahrung als Fachberaterin für Ernährungsmedizin in hausärztlicher Praxis leitet Frau Gurgul ihre Seminare an der Paracelsus-Schule sehr praxisbezogen. Kenntnisse u.a. der Biochemie und Anatomie, die sie durch ihr Studium der Humanmedizin an der Charité Berlin erwerben konnten, runden die Inhalte der Seminare ab. Insbesondere der ernährungsmedizinische, ganzheitliche Ansatz ist aus ihrer Sicht besonders wichtig, um eine erfolgreiche Beratungspraxis zu führen, die sich mit den Fragestellungen unserer derzeitigen Ernährung beschäftigt. An der Paracelsus-Schule leitet Frau Gurgul u.a. die `Ausbildung zur/zum Ganzheitlichen Ernährungsberater/in` in Berlin und gibt Webinare, wie z.B. `Ernährungsbedingte Erkrankungen` oder `Ernährungsberatung für Kinder und Jugendliche`.



ONLINE

PARACELSUS
die Gesundheitsakademien