

# Emotionales Essverhalten

## Kompass zur Seele

### 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:  
**Fr. 21.02.2025**  
09:00-16:00 Uhr

Preis:  
**130,- Euro \***

**Paracelsus**  
**Gesundheitsakademie**  
**Goethering 22-24**  
**49074 Osnabrück**  
Tel. 0541 - 20 20 552

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 hinein 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.

**Dozent/in Kerstin Kohne:** Jg. 1967; nach der Ausbildung zur examinierten Kinderkrankenschwester wuchs das Interesse an der ganzheitlichen Medizin. Frau Kohne war 6 Jahre in der medizinisch betreuten Gewichtsreduktion im Angestelltenverhältnis tätig. Nach der Ausbildung zur ganzheitlichen Ernährungsberaterin machte Frau Kohne sich selbstständig und arbeitete freiberuflich als Ernährungsberaterin mit dem Beratungsschwerpunkt Gewichtsreduktion. Es folgten weitere Weiterbildungen zum NLP-Practitioner, zur Sterbebegleiterin, Trauerbegleiterin, Palliativ-Care-Fachkraft, ehrenamtlicher Klinikseelsorgerin, sowie zur Alltagsbegleiterin. Nach einem schweren persönlichen Schicksalsschlag beendete Sie Ihre freiberufliche Tätigkeit als Ernährungsberaterin und gibt seitdem Ihr Wissen in der Erwachsenenbildung weiter.

Seminarnummer:  
**SSH27210225**

Anmeldemöglichkeiten:

- bei jeder Akademie
- per Fax: 0261 - 9 52 52 33
- Web: [www.paracelsus.de](http://www.paracelsus.de)
- per QR:

