



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Essverhalten entwickeln

Themenbereich

Gesundheit und gesunder Lebensstil

Kursbeschreibung

Im Gruppensetting soll eine ganzheitliche Auseinandersetzung zwischen Ernährung, Psyche und Umfeld stattfinden mit dem Ziel ein gesundes und auf die Bedürfnisse des Körpers hin ausgerichtetes Essverhalten zu fördern. Interaktiv und mit wahrnehmungsfördernden Übungen werden achtsames Essen und Genussfähigkeit gestärkt, wodurch Sie für dauerhafte neue Gewohnheiten sensibilisiert werden. Ohne Diät-Vorschriften werden selbstbestimmte und individuelle Lösungen angestrebt.

Kurssprache

Deutsch

Beginn

04.10.2023

Ende

03.06.2024

Kurstage

244

Beginnzeit

16:00 Uhr

Endzeit

17:30 Uhr

Dauer

1350 Minuten

Beschreibung Zeit

Vorgespräch erforderlich

Ort

Bozen

Claudia-de'-Medici-Str. 1a

Zielgruppe

Personen, die bei Stress dazu neigen mehr zu essen als sie brauchen, und für die Essen zu einem Konfliktthema geworden ist., Menschen sein, die abnehmen sollen/wollen, und es schon öfters mit mehr oder weniger Erfolg probiert haben.

Referent/in

Birgit Gegenfurtner

Gebühr

55 € Pro Treffen (insgesamt 15)

Anmeldeschluss

03.06.2024



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Kursanbieter
GestaltAkademie Südtirol

Ansprechperson
Birgit Gegenfurtner
Tel. 329-4644013
Email info@gestaltakademie-suedtirol.it



Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Detailseite zum Kurs
-