



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 es schon öfters mit mehr oder weniger Erfolg probiert haben., und für die Essen zu einem Konfliktthema geworden ist., Menschen sein, die abnehmen sollen/wollen

### Referent/in

Birgit Gegenfurtner

### Gebühr

55 € Pro Treffen (insgesamt 15 )

### Anmeldeschluss

03.06.2024



Corsi & Percorsi  
[corsiepercorsi.retecivica.bz.it](http://corsiepercorsi.retecivica.bz.it)

Kursanbieter  
GestaltAkademie Südtirol

Ansprechperson  
Birgit Gegenfurtner  
Tel. 329-4644013  
Email [info@gestaltakademie-suedtirol.it](mailto:info@gestaltakademie-suedtirol.it)



Zeit für Weiterbildung  
[weiterbildung.buergernetz.bz.it](http://weiterbildung.buergernetz.bz.it)

Detailseite zum Kurs  
-