

## **Mindful Eating – gesund und genussvoll essen und leben**

In stressigen Zeiten verlieren wir oft den Kontakt zu unserem Körper und wissen nicht mehr, was uns wirklich guttut. Wir schwanken zwischen unkontrolliertem Essen und dem Versuch, mit Diäten gegenzusteuern – ein ermüdender Kreislauf.

Mindful Eating bietet einen anderen Weg: Ohne Diäten und starre Regeln lernen Sie, Ihre Körperweisheit wiederzuentdecken und Ihre wirklichen Bedürfnisse zu erkennen.

Wenn wir unseren Hungergefühlen mit freundlicher Akzeptanz begegnen, können wir spüren, was wir in diesem Moment brauchen. Wir lernen, Körper und Herz zu nähren – für mehr Lebensfreude und Leichtigkeit im Alltag.

Im Kurs lernen Sie konkrete Übungen aus MBSR und ACT kennen, die sich problemlos in den Alltag integrieren lassen. Gleichzeitig ist er eine Gelegenheit, in die Achtsamkeitspraxis einzusteigen oder sie zu vertiefen - anhand eines Themas, das uns alle betrifft: Essen und Ernährung.

Für die Teilnahme ist keine Vorerfahrung nötig – nur die Bereitschaft, sich selbst mit etwas Neugier, Geduld und Mitgefühl zu begegnen und zwischen den Kurseinheiten die alltagstauglichen Übungen zu praktizieren.

### **Termine:**

Samstag, 21. Februar, 14.00 bis 18.00 Uhr

Samstag, 7. März 2026, 14.00 bis 16.30 Uhr

Samstag, 21. März 2026, 14.00 bis 16.30 Uhr

Samstag, 18. April 2026, 14.00 bis 16.30 Uhr

Samstag, 2. Mai 2026, 14.00 bis 16.30 Uhr

### **Kosten:**

495,00 € inkl. Vorgespräch (15-30 Minuten, telefonisch oder per Zoom), Tonaufnahmen und Teilnehmerunterlagen.

### **Ort:**

Raum am Fluss, Rennershofstr. 26, 68163 Mannheim-Lindenhof