

Workshop (EEFWS-1): 1 Treffen in einer Kleingruppe

Einfach essen – und gut fühlen.

Worum geht's im Kurs?

Die natürlichen Esser können es: einfach essen und sich gut fühlen. Doch wie machen sie das? Überall wird Essen angeboten: auf der Straße, am Bahnhof, im Shopping-Center, bei der Arbeit und in der Werbung locken die Gaumenfreunden auch. Um nicht von jedem Angebot verführt zu werden, ist es wertvoll, wenn Sie einen **inneren Kompass** haben, der Ihnen sagt, wann Sie was essen wollen und wann was für Sie richtig ist.

Bei Verlust dieses inneren Kompasses ist es **schwierig zu entscheiden**, was Sie tun wollen, sollen, dürfen, müssen, das heißt, ob Sie essen wollen und wenn ja, wieviel?

In dem Workshop erfahren Sie, wie die „**Geheim-Rezepte**“ der natürlichen Esser sind und wie auch Sie (wieder) Schritt für Schritt einfach essen und sich gut fühlen können. So kann Essen und auch nicht Essen (wieder) richtig **Spaß** machen.

Was dürfen Sie erwarten?

- Sie erfahren, wie Sie einen natürlichen Umgang mit Essen und der Ess-Verführungen erreichen können.
- Sie erkennen, wie Sie Ihrem Alltag mit mehr (Ess-) Freude gestalten können.
- Sie können nach dem Workshop besser mit dem Essen und Essensangeboten umgehen.
- Und natürlich dürfen Sie Antworten auf Ihre Fragen sowie die Unterlagen als Handout erwarten!



Datum & Uhrzeit

- Samstag, 09.03.2019, 14.30-16.00 Uhr

Ort

- Kursraum, Praxis Dr. Heike Niemeier
Teesdorfstrasse 11, 20148 Hamburg

Teilnehmerzahl

- 3-5 Personen

- **Kosten:** 39,- € (eine ergänzende Einzelberatung zum Workshop: + 90,00 € statt 110,00€)
- **Leitung:** Dr. Heike Niemeier, Dipl.-Ökotrophologin
- **Anmeldung:** Bitte melden Sie sich **direkt über die Website** oder per mail bei niemeier@heikeniemeier.de mit Kursnamen **EEFWS-1**
- **Anmeldeschluss:** **23.02.2019**

