

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

## Von schlechten zu guten Gewohnheiten reisen.

### Worum geht's im Kurs?

Warum Gewohntes nicht **mal anders machen**? Der Alltag wird bestimmt von **Gewohnheiten**. Und diese können ganz unterschiedlicher Natur sein: manche sind richtig **gut** und tun auch gut! Und manche sind **lästig**. Und obwohl Sie wissen, dass Sie Ihnen nicht guttun, haften sie an Ihnen – und zwar so fest, dass Sie glauben, Sie nicht loswerden zu können. Das ist natürlich ein Irrglaube!

**Gewohnheiten sind wertvoll**. Sie geben einem Sicherheit und ermöglichen, dass nicht über alles und jedes Verhalten neu und mit Energieaufwand nachgedacht werden muss. Wer sich jedoch wünscht, von einer ungewollten, schlechten Ess-Gewohnheit zu einer **wünschenswerten, guten Ess-Gewohnheit** zu reisen, benötigt etwas Energie, etwas Fantasie und einen guten Plan und manchmal auch etwas Unterstützung.

In dem Workshop erfahren Sie, wie die Reise von einer schlechten zur guten Gewohnheit gelingen kann und wie Sie dieses Vorgehen gewinnbringend in vielen anderen Situationen anwenden können.

### Was dürfen Sie erwarten?

- Sie erfahren, wie Sie erfolgreich eine wünschenswerte Gewohnheit in Ihrem Alltag einbauen können.
- Sie erkennen die Merkmale eines guten Plans zur Änderung von ungeliebten Ess-Gewohnheiten.
- Sie können besser mit Rückfällen in altes Ess-Verhalten umgehen.
- Und natürlich dürfen Sie Antworten auf Ihre Fragen sowie die Unterlagen als Handout erwarten.



### Datum & Uhrzeit

- Samstag, 23.03.2019, 14.30-16.00 Uhr

### Ort

- Kursraum, Praxis Dr. Heike Niemeier  
Tesdorfstrasse 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](mailto:niemeier@heikeniemeier.de) mit Kursnamen **GSGWS-1**
- **Anmeldeschluss:** **09.03.2019**

