

Essen. Was wirklich zählt! – Achtsamkeit und ein positiver Fokus im Hinblick auf Essverhalten & Lebensmittelauswahl

eine ½ -tägige Fortbildung

Kurs Nr. S824

Das bringt Ihnen u.a. die Fortbildungsteilnahme:

- sie erhalten fundierte Einblicke in die Hintergründe achtsamen Essverhaltens und einer bewussten Lebensmittelauswahl & Nährstoffkombination für jede Mahlzeit des Tages
- in kleinen Achtsamkeitsübungen lernen die Teilnehmenden, den Blick auf Ernährung, Mahlzeitengestaltung und Essverhalten neu auszurichten

Termin: **Donnerstag, den 30. November 2026** in der Zeit von 09:30-14:30 Uhr

Dozent: Dr. rer. Hum biol. Alina Kistenmacher, M.Sc. Ökotrophologin, promovierte Humanbiologin & zertifizierte Ernährungstherapeutin nach §43 SGB V. Berufsausübung in eigener Praxis für Ernährungstherapie seit 2013 Präventionsveranstaltungen und Betriebliche Gesundheitsförderung zertifiziert nach § 20 SGB V seit 2010

Inhalt: Essen. Was wirklich zählt! – Achtsamkeit und ein positiver Fokus im Hinblick auf Essverhalten & Lebensmittelauswahl In diesem praxisnahen Seminar erhalten Sie fundierte Einblicke in die Hintergründe achtsamen Essverhaltens und einer bewussten Lebensmittelauswahl & Nährstoffkombination für jede Mahlzeit des Tages. Die Veranstaltung verbindet einen inspirierenden Impulsvortrag mit interaktiven Workshop-Elementen, Selbstreflexion und einem integrierten Koch-Workshop, in dem die Inhalte direkt erlebbar und anwendbar werden und jede*r Teilnehmer*in aktiv und kreativ werden kann.

Begleitet von kleinen Achtsamkeitsübungen lernen die Teilnehmenden, den Blick auf Ernährung, Mahlzeitengestaltung und Essverhalten neu auszurichten. Die Verbindung von Theorie und Praxis fördert einen positiven und achtsamen Umgang mit der eigenen Ernährungsroutine und eröffnet gleichzeitig wertvolle Impulse für die Arbeit mit Klientinnen und Klienten in der pädagogischen Arbeit in den Einrichtungen. So entsteht ein nachhaltiger klarer Fokus auf das, was beim Essen wirklich zählt!

Zielgruppe: Die Inhalte können sowohl von allen Fachkräften in den Arbeitsalltag mit den Klienten*innen integriert werden als auch für die eigene Ernährung mit angewendet werden

Kosten: € 239,-, zzgl. 7% MwSt, incl. Teilnehmerzertifikat und Workbooks

Seminarort: Seminarraum und Lehrküche des Kinderschutzbundes, Schwartauer Allee 215, 23554 Lübeck

Anmeldung: FoCuS, Petra Pontow Katharinenstraße 11, 23554 Lübeck ☎ 0451-14008-61
E-Mail: info@bildungimfocus.de Anmeldeschluss: 16.11.2026

Weitere Fortbildungsangebote finden Sie auf www.bildungimfocus.de