

## Webinar: Vom emotionalen zum bewussten Essen

*Sich Essgewohnheiten bewusst werden, ablegen und durch bewusstes und intuitives Essen ein neues Körpergefühl erlangen!*

### **Achtsame Ernährung für ein neues Körpergefühl!**

Viele Menschen essen, obwohl sie eigentlich einsam, gestresst, traurig oder gelangweilt sind. Am Abend vor dem Fernseher, so ganz nebenbei eine Packung Chips. Und schon währenddessen ärgert man sich, dass man wieder mal nicht widerstehen konnte. Das schlechte Gewissen plagt einem. Man fühlt sich nicht wohl im eigenen Körper.

Michaela Hauser ist den Weg vom emotionalen zum bewussten Essen selbst gegangen und weiß wie schwer es ist jeden Tag den Kampf gegen den eigenen Körper zu führen. Durch achtsames, intuitives Essen hat sie 25 kg verloren und hält dieses Gewicht mühelos seit 2016 - sie gibt ihre Erfahrungen gerne weiter!

Im Webinar, das aus 2 Teilen besteht, erklärt Michaela die Grundelemente vom achtsamen und intuitiven Essen. Die Teilnehmer erhalten Anregungen, wie Sie sich schlechten Essgewohnheiten bewusstwerden und diese dauerhaft loswerden.

Ziel ist es sich mit dem Thema emotionales Essen auseinanderzusetzen, sodass der Kampf im eigenen Körper zum Thema "was soll ich essen, wieviel und wann" aufhört und in einen natürlichen Rhythmus übergeht. Wir haben jeden Tag aufs Neue die Chance uns für einen gesunden und bewussten Lebensstil zu entscheiden.

### **Vom emotionalen zum bewussten Essen**

Webinar über zoom (2-tägig)

Di, 11.05.2021 18:30 – 21:30 Uhr

Di, 18.05.2021 18:30 – 21:30 Uhr

**Referentin:** Michaela Hauser

**Für die Teilnahme erforderlich:** PC, Laptop oder Tablet, gute Internetverbindung, Headset oder Kopfhörer mit Mikrofon, Webcam

**Kursbeitrag:** 69 €