Webinar: Vom emotionalen zum bewussten Essen

Ein neues Körpergefühl durch achtsame Ernährung

Jeden Tag stehen wir vor der Entscheidung: Was esse ich heute? Welche Lebensmittel nehme ich zu mir? Wir haben jeden Tag aufs Neue die Chance uns für einen gesunden und bewussten Lebensstil zu entscheiden. In diesem Webinar, das aus zwei Teilen besteht, gibt Ihnen Michaela Hauser Anregungen, wie Sie schlechte Essgewohnheiten dauerhaft loswerden und sich auf ein achtsames und intuitives Essen umstellen können. So, dass der Kampf im eigenen Körper zum Thema "was soll ich essen, wieviel und wann" aufhört und in einen natürlichen Rhythmus übergeht.

Inhalt:

- Grundelemente von achtsamem und intuitivem Essen
- sich schlechter Essgewohnheiten bewusst werden und diese ablegen
- das Know-How für ein neues Körpergefühl durch bewusste Ernährung

Machen Sie es sich Zuhause gemütlich und bereiten Sie sich für den Kurs einen kleinen Snack vor.