
Eckdaten

Leitung:

Dr. Jasmin Benser

Termine:

9.10., 23.10., 6.11., 20.11.2018
dienstags, 19:00-21:00 Uhr

Ort:

Haager Weg 97f, 53127 Bonn

Kosten:

80-100 Euro nach Selbsteinschätzung für vier Termine

Anmeldung & Rücktrittsbedingungen:

Die Anmeldung erfolgt per Email an jasmin.benser@posteo.de. Bei einem Rücktritt bis zu zwei Wochen vor Beginn der Veranstaltung entsteht eine Bearbeitungsgebühr von 30 Euro. Bei späterem Rücktritt fällt der gesamte Betrag an. Es sei denn, es wird eine Ersatzperson gefunden.



Über mich

Dr. Jasmin Benser

Erährungsberatung und Trainings mit gewaltfreier Kommunikation
(im Zertifizierungsprozess nach *CNVC*)



„Das Leben ist bunt!“ lautet das Motto von Dr. Jasmin Benser, Jahrgang 1979. Bevor sie diverse Forschungsfelder beackerte, studierte sie Ernährungswissenschaften. Seit der Geburt ihrer zwei Jungs erforscht sie rund um die Uhr das Thema Beziehung statt Erziehung. Und wenn sie dann noch Zeit hat, ist sie wahrscheinlich inmitten ihrer Farben und Pinsel zu finden.

www.mitgefuehl-macht-ah.de

Essen nach Wahl, nicht nach Gewohnheit

Abendreihe Gewaltfreie Kommunikation und Ernährung



9. Oktober - 20. Nov. 2018



Essen nach Wahl, nicht nach Gewohnheit

Ernährung im Einklang mit den eigenen Werten und Bedürfnissen selbst wählen zu können, setzt eine bestimmte Bewusstheit über den eigenen Körper, über die mitgebrachten Erfahrungen und Prägungen sowie über globale Zusammenhänge voraus. Sich darüber bewusst zu sein, wie die Nahrung körperliche, soziale und/ oder spirituelle Bedürfnisse nährt, stellt im anspruchsvollen Alltag eine Herausforderung dar. Ziel der Abendreihe ist es, einen liebevollen und achtsamen Blick auf Ernährungsgewohnheiten zu werfen, diese zu überprüfen und gegebenenfalls Veränderungen anzustoßen.



Die Abendreihe basiert auf den Grundprinzipien der Gewaltfreien Kommunikation nach Dr. Marshall B. Rosenberg. Methoden der Achtsamkeitspraxis und Erkenntnisse der Ernährungspsychologie fließen ein.



V.i.S.d.P.
Dr. Jasmin Benser
Haager Weg 97f, 53127 Bonn
jasmin.benser@posteo.de

Sie bekommen während der Abendreihe kurze Impulsvorträge und Impulse, um sich selbst mit Ihren Ernährungsgewohnheiten zu reflektieren. Je nach Ihrem Wunsch und Kenntnisstand sowie Gruppengröße ist es möglich, einen begleiteten Selbstempathie-Prozess zu durchlaufen, den verschiedenen inneren Anteilen Gehör zu schenken und/ oder sich mit seiner Ernährungsbiografie und eventuellen Glaubenssätzen zu beschäftigen. Achtsamkeitsübungen unterstützen Sie dabei, in Kontakt mit Ihrem Körper zu kommen. Die verschiedenen angeleiteten Übungen können im Plenum, in Kleingruppen und in Paar- oder Einzelarbeit stattfinden. **Vorkenntnisse** sind nicht erforderlich.

