

Konzeption für die eintägige Fortbildungsveranstaltung zum Thema:

Ernährung und Psyche – Essen zwischen Kopf und Bauch

Zielgruppe: Diplom-ÖkotrophologInnen, DiätassistentInnen

Zeitlicher Rahmen: 9:00 – 16:00 Uhr

Ziele der Fortbildung

Ernährungsfachkräften soll ein umfassender Überblick darüber gegeben werden, welche Faktoren unser Essverhalten bestimmen (Neurobiologie, Genetik, Umwelt) und welche Möglichkeiten, auf das Ernährungsverhalten Einfluss zu nehmen, sinnvoll sind. Sie erhalten auch Anregungen für eine Sinnes- und Genussschulung.

Thematische Schwerpunkte:

- Was bestimmt unser Essverhalten?
- Genussvoll essen und trinken (Genusstraining)
- Prophylaxe von Essstörungen
- Wege zu neuem Essverhalten

Zeit für individuelle Fragen der Teilnehmer

Fortbildungsablauf

- Sammeln von Fragen und Problemen
- Vorstellung der Kursthemen
- Wege zu gesundem Essverhalten
- Anregungen und Übungen zu Sinnesschulung und Körperwahrnehmung
- Klärung von Fragen der Teilnehmer

Methodisches Vorgehen

- Kurzvorträge, unterbrochen von Übungsteilen
- Kleingruppenarbeit
- Visualisierung der Referatsinhalte durch Flipchart, Anschauungsmaterial
- praktische Übungen
- Diskussion und Erfahrungsaustausch

Die TeilnehmerInnen erhalten Handouts und Literaturempfehlungen

Organisatorische Eckdaten

Termine: 12.09.2021

Kosten: 105 €

Unterrichtseinheiten: 8

Die Anerkennung von Weiterbildungspunkten verschiedener Verbände (VDOe, VDD, VFED, Quetheb) ist möglich und kann bei der Referentin erfragt werden. QUETHEB erkennt für das Seminar 2 Fortbildungspunkte (1 Punkt Modul P, 1 Punkt Modul F) an.

Das Seminar ist für 4-10 Teilnehmer ausgelegt.

Anmeldung

Zum Seminar: „Ernährung und Psyche“ – Essen zwischen Kopf und Bauch

am 12.09.2021 von 09.00 – 16.00 Uhr

im UCW- Unternehmerinnen-Centrum West, Sigmaringer Str. 1, 10713 Berlin

melde ich mich hiermit verbindlich an:

Bitte ankreuzen:

..... für den **12.09.2021**

zurücksenden an:

Edda Breitenbach
Obentrautstraße 68
10963 Berlin
Tel: 030-219 62 490 oder 0176-20075084
oder per Mail: post@koerpererleben.de

Name, Vorname.....

Straße, Nr.

PLZ, Ort

Telefon

(unter der Sie möglichst auch tagsüber erreichbar sind)

Mailadresse

Für eine Seminarteilnahme ist die Überweisung der Gebühr von 105 € bis spätestens 28 Tage vor Seminarbeginn erforderlich.

Konto: Edda Breitenbach, Sparda Bank Berlin, IBAN DE 48 12096597 000 1472429,
BIC: GENODEF 1S10

Bei einem Rücktritt bis 28 Tage vor Seminarbeginn wird eine bereits bezahlte Seminargebühr in voller Höhe zurückerstattet. Bei einer späteren Absage wird die Seminargebühr in voller Höhe fällig. Mit dieser Regelung erkläre ich mich einverstanden.

Ort, Datum

.....
(Unterschrift)

Titel: Essstörungen ernährungstherapeutisch behandeln (2-tägiges Seminar)

Seminartag 1

Leitidee

Was ist eigentlich ein „gestörtes“ Essverhalten? Handelt es sich dabei immer um das klassische Symptombild von Anorexie, Bulimie, Adipositas oder Binge Eating? Wie lässt sich ein gestörtes Essverhalten erkennen, was sind die Ursachen dieses Verhaltens und wie kann ernährungstherapeutische Hilfe aussehen?

Mit diesen Themen werden wir uns im Laufe des Seminares auseinandersetzen und Lösungsmöglichkeiten besprechen und diskutieren.

Themen

- Essstörungen und ihre Entstehung
- Ernährungstherapeutische Hilfen
Einsatzmöglichkeiten von Essprotokollen
Esspläne gemeinsam mit den Betroffenen erarbeiten
Hilfen zur Umsetzung
- Grenzen der ambulanten Begleitung von Essstörungen

Seminartag 2

Leitidee

Mit essgestörten Klienten zu arbeiten, ist häufig eine fachliche und persönliche Herausforderung. Je nach Krankheitsbild besteht beispielsweise die Gefahr, sich mit den Betroffenen entweder in fruchtlose Diskussionen ums Essen zu verstricken oder als Berater mit immer neuen Vorschlägen einen ambivalenten Klienten zur Mitarbeit bewegen zu wollen. Beides ist ermüdend und frustriert häufig Berater und Klient.

Was also kann man als Ernährungstherapeut tun, um zu den Betroffenen einen vertrauensvollen Kontakt herzustellen, selbst klar zu bleiben und professionell zu arbeiten? Mit diesen Themen werden wir uns im Laufe des Seminares auseinandersetzen und Lösungsmöglichkeiten besprechen und diskutieren.

Themen

- Mögliche Ziele der Ernährungstherapie bei Essstörungen
- Motivation der Betroffenen klären und erhalten
- Passende Schritte zur Änderung des Essverhaltens finden und die Umsetzung begleiten
- Mögliche Schwierigkeiten im Beratungsgespräch - Lösungsansätze

Methoden

- Kurzvorträge, unterbrochen von Übungsteilen
- Kleingruppenarbeit
- Visualisierung der Referatsinhalte durch Flipchart, Anschauungsmaterial
- Diskussion und Erfahrungsaustausch

Die Teilnehmer/innen erhalten Handouts und Literaturempfehlungen
Informationen

Seminartermine:

**Freitag/Samstag, den 05. und 06. März 2021 oder
Freitag/Samstag, den 06. und 07. August 2021**

Zeitraum: 9.00 – 16.00 Uhr

Unterrichtseinheiten: 16

Die Anerkennung von Weiterbildungspunkten verschiedener Verbände (VDOe, VDD, VFED, Quetheb) ist möglich und kann bei der Referentin erfragt werden. QUETHEB erkennt 2 Weiterbildungspunkte an im Modul F für Seminartag 1 und 2 Weiterbildungspunkte im Modul M/P für Seminartag 2.

Ort: UCW - Unternehmerinnen-Centrum West, Sigmaringer Str. 1, 10713 Berlin

Teilnehmerzahl: 4-10

Gesamtkosten: 210 Euro

Anmeldung:

Dr. Edda Breitenbach

Tel: 030-21962490

post@koerpererleben.de

Dozentin:

Dr. Edda Breitenbach, Diplom-Ökotrophologin und Heilpraktikerin. Selbständig in eigener Praxis tätig und als Dozentin mit den Schwerpunkten Essstörungen, Ernährung bei Kindern und Jugendlichen, Nahrungsmittelunverträglichkeiten und Körpertherapie.

Zielgruppe: ÖkotrophologInnen, DiätassistentInnen, SozialarbeiterInnen, Psychotherapeuten

Anmeldung

Zum Seminar: „Essstörungen ernährungstherapeutisch behandeln“

am 05./06.03.2021 oder am 06./07.08.2021 von 09.00 – 16.00 Uhr

im UCW - Unternehmerinnen-Centrum West, Sigmaringer Str. 1, 10713 Berlin

melde ich mich hiermit verbindlich an:

Bitte ankreuzen:

..... für den **05./06.03.2021**

..... für den **06./07.08.2021**

zurücksenden an:

Edda Breitenbach
Obentrautstraße 68
10963 Berlin
Tel: 030-219 62 490 oder 0176-20075084
oder per Mail: post@koerpererleben.de

Name, Vorname.....

Straße, Nr.

PLZ, Ort

Telefon

(unter der Sie möglichst auch tagsüber erreichbar sind)

Mailadresse

Für eine Seminarteilnahme ist die Überweisung der Gebühr von 210 € bis spätestens 28 Tage vor Seminarbeginn erforderlich.

Konto: Edda Breitenbach, Sparda Bank Berlin, IBAN DE 48 12096597 000 1472429,
BIC: GENODEF 1S10

Bei einem Rücktritt bis 28 Tage vor Seminarbeginn wird eine bereits bezahlte Seminargebühr in voller Höhe zurückerstattet. Bei einer späteren Absage wird die Seminargebühr in voller Höhe fällig. Mit dieser Regelung erkläre ich mich einverstanden.

Ort, Datum

(Unterschrift)

Konzeption für eine zweitägige Fortbildungsveranstaltung zum Thema: "Essen ist mehr als nur Nahrungsaufnahme" - Ernährung im Säuglings- und Kindesalter sinnvoll gestalten

Grundlage: Richtlinien des Institutes für Kinderernährung, Dortmund, DGE

Zielgruppe: Ernährungsfachkräfte, pädagogische Fachkräfte, Hebammen

Zeitlicher Rahmen: 9:00 – 16:00

Ziele des Seminars:

Ernährungsfachkräften und Pädagogen soll nicht nur ein Überblick über die Grundlagen aktueller Empfehlungen in der Säuglings- und Kinderernährung gegeben werden, sondern auch eine Auseinandersetzung mit den Themen frühe Prägung des Essverhaltens und Ernährungserziehung im Kindesalter ermöglicht werden.

Daneben wird die Ernährung von Säuglingen und Kindern mit Allergiegefährdung oder Lebensmittelallergien thematisiert und entsprechende Ernährungskonzepte werden vorgestellt.

Seminarinhalte:

Seminartag 1:

Thema Säuglingsernährung:

Säuglingsernährung im ersten Lebensjahr
Einführung der Beikost
Übergang zur Familienkost
Allergieprävention im 1. Lebensjahr
Ernährung von allergiegefährdeten Säuglingen

Thema Kinderernährung:

Grundlagen gesunder Kinderernährung
Ernährung von Kindern mit Nahrungsmittelallergien

Zeit für individuelle Fragen der Teilnehmer

Seminartag 2:

Prägende Einflüsse auf das Essverhalten
Ernährungserziehung: geht das überhaupt?
Entspannt und genussvoll essen und trinken lernen
Umsetzungsmöglichkeiten im Alltag
Essen und Eltern-Kind-Interaktion

Zeit für individuelle Fragen der Teilnehmer

Methodisches Vorgehen

- Kurzvorträge, unterbrochen von Übungsteilen
- Kleingruppenarbeit
- Visualisierung der Referatsinhalte durch Flipchart, Anschauungsmaterial
- Diskussion und Erfahrungsaustausch

Die TeilnehmerInnen erhalten Handouts und Literaturempfehlungen

Informationen

Seminartermin: Freitag/Samstag, den 25. und 26. Juni 2021

Zeitraum: jeweils 9.00 – 16.00 Uhr

Unterrichtseinheiten: 16

Die Anerkennung von Weiterbildungspunkten verschiedener Verbände (VDOe, VDD, VFED, Quethub) ist möglich und kann bei der Referentin erfragt werden.

Teilnehmerzahl: 4-10

Ort: UCW - Unternehmerinnen-Centrum West, Sigmaringer Str. 1, 10713 Berlin

Kosten: 210 Euro

Anmeldung:

Dr. Edda Breitenbach

Tel: 030-21962490

post@koerpererleben.de

www.koerpererleben.de

Dozentin:

Dr. Edda Breitenbach, Diplom-Ökotrophologin und Heilpraktikerin. Selbständig in eigener Praxis tätig und als Dozentin mit den Schwerpunkten Essstörungen, Ernährung bei Kindern und Jugendlichen, Nahrungsmittelunverträglichkeiten und Körpertherapie.

Zielgruppe: ÖkotrophologInnen, DiätassistentInnen, PädagogInnen

Anmeldung

Zum Seminar: „Essen ist mehr als Nahrungsaufnahme“ – Ernährung im Säuglings- und Kindesalter sinnvoll gestalten

am 25./26.06.2021 von 09.00 – 16.00 Uhr

im UCW - Unternehmerinnen-Centrum West, Sigmaringer Str. 1, 10713 Berlin

melde ich mich hiermit verbindlich an:

Bitte ankreuzen:

..... **für den 25./26.06.2021**

zurücksenden an:

Edda Breitenbach
Obentrautstraße 68
10963 Berlin
Tel: 030-219 62 490 oder 0176-20075084
oder per Mail: post@koerpererleben.de

Name, Vorname.....

Straße, Nr.

PLZ, Ort

Telefon

(unter der Sie möglichst auch tagsüber erreichbar sind)

Mailadresse

Für eine Seminarteilnahme ist die Überweisung der Gebühr von 210 € bis spätestens 28 Tage vor Seminarbeginn erforderlich.

Konto: Edda Breitenbach, Sparda Bank Berlin, IBAN DE 48 12096597 000 1472429,
BIC: GENODEF 1S10

Bei einem Rücktritt bis 28 Tage vor Seminarbeginn wird eine bereits bezahlte Seminargebühr in voller Höhe zurückerstattet. Bei einer späteren Absage wird die Seminargebühr in voller Höhe fällig. Mit dieser Regelung erkläre ich mich einverstanden.

Ort, Datum

.....
(Unterschrift)

Seminar: Achtsamkeit als Baustein der Ernährungsberatung

Leitidee

In verschiedenen therapeutischen Prozessen wird dem Thema Achtsamkeit bereits eine große Bedeutung beigemessen und erfolgreich als Methode eingesetzt. In der Ernährungsberatung können Achtsamkeitsübungen dem Patienten helfen, seinen eigenen Weg zu finden, um Stimmigkeit und Wohlfühl bezüglich seiner Essgewohnheiten neu zu entwickeln und damit das ganz eigene Gleichgewicht wiederherzustellen. Mahlzeiten können auf diese Weise wieder zu befriedigenden und mit Freude verbundenen Erlebnissen werden.

Wir werden uns in diesem Seminar nicht nur theoretisch dem Thema Achtsamkeit in der Ernährung widmen, sondern durch unterschiedliche Übungen ganz praktisch erfahrbar machen. Wir überlegen gemeinsam, wie sich solche Übungen in eine Beratungssituation oder ein Kurskonzept integrieren lassen.

Themen:

- Was ist achtsames Essen?
- Kennenlernen von Achtsamkeitsübungen
- Kurskonzept: Achtsam Essen – Gesund genießen
- Austausch und Diskussion über das Konzept Achtsamkeit in der Ernährungsberatung

Methoden

- Kurzvorträge, unterbrochen von Übungsteilen
- Kleingruppenarbeit
- Visualisierung der Referatsinhalte durch Flipchart, Anschauungsmaterial
- Diskussion und Erfahrungsaustausch

Die Teilnehmer/innen erhalten Handouts und Literaturempfehlungen

Informationen

Datum: Samstag, den 07.11.2021 von 9.00 – 16.00 Uhr

Unterrichtseinheiten: 8

Die Anerkennung von Weiterbildungspunkten verschiedener Verbände (VDOe, VDD, VFED, Quetheb) ist möglich und kann bei der Referentin erfragt werden. QUETHEB erkennt für das Seminar 2 Fortbildungspunkte (1 Punkt Modul M, 1 Punkt Modul P) an.

Teilnehmerzahl: 4-10

Ort: UCW - Unternehmerinnen-Centrum West, Sigmaringer Str. 1, 10713 Berlin

Kosten: 105 Euro

Dozentin:

Dr. Edda Breitenbach, Diplom-Ökotrophologin und Heilpraktikerin. Selbständig in eigener Praxis tätig und als Dozentin mit den Schwerpunkten Essstörungen, Ernährung bei Kindern und Jugendlichen, Nahrungsmittelunverträglichkeiten und Körpertherapie.

Zielgruppe: ÖkotrophologInnen

Anmeldung

Zum Seminar: Achtsamkeit als Baustein der Ernährungsberatung

am 07.11.2021 von 09.00 – 16.00 Uhr

Im UCW - Unternehmerinnen-Centrum West, Sigmaringer Straße 1, 10713 Berlin

melde ich mich hiermit verbindlich an:

Bitte ankreuzen:

..... für den 07.11.2021

zurücksenden an:

Edda Breitenbach
Obentrautstraße 68
10963 Berlin
Tel: 030-219 62 490 oder 0176-20075084
oder per Mail: post@koerpererleben.de

Name, Vorname.....

Straße, Nr.

PLZ, Ort

Telefon

(unter der Sie möglichst auch tagsüber erreichbar sind)

Mailadresse

Für eine Seminarteilnahme ist die Überweisung der Gebühr von 105 € bis spätestens 28 Tage vor Seminarbeginn erforderlich.

Konto: Edda Breitenbach, Sparda Bank Berlin, IBAN DE 48 12096597 000 1472429,
BIC: GENODEF 1S10

Bei einem Rücktritt bis 28 Tage vor Seminarbeginn wird eine bereits bezahlte Seminargebühr in voller Höhe zurückerstattet. Bei einer späteren Absage wird die Seminargebühr in voller Höhe fällig. Mit dieser Regelung erkläre ich mich einverstanden.

Ort, Datum

.....
(Unterschrift)