

KEEA Kompetenzzentrum für Ernährungsmedizin, Essstörungen und Adipositas

Fachvortrag Achtsame Ernährung und Körperbild

Wie unser Körperbild, die Achtsamkeit und unser Essverhalten zusammenhängen

Sind Sie neugierig, wie unser Körperbild unsere Essgewohnheiten beeinflusst? Möchten Sie lernen, wie Achtsamkeit Ihnen helfen kann, ein gesundes Verhältnis zum Essen und Ihrem Körper zu entwickeln?

In unserem spannenden Fachvortrag beleuchten wir die Zusammenhänge zwischen Körperbild, Achtsamkeit und persönlichem Essverhalten. Erfahren Sie, wie negative Selbstwahrnehmung zu ungesunden Essgewohnheiten führen kann und wie Achtsamkeitstechniken dabei helfen, bewusster und ausgewogener zu essen. Wir werfen einen Blick auf die Entstehung des Körperbildes und geben Ihnen praktische Übungen für mehr Achtsamkeit im Alltag an die Hand.

Datum: Mittwoch, 07.05.2025
Zeit: 18:00 – 19:00 Uhr
Ort: Pflegezentrum Lindensaal, Mühlethalstrasse 27, 4800 Zofingen (Teilnahme auch online möglich)
Kosten: 30 CHF (mit Membership Preventica: 25 CHF)
Referentin: Marline Seger, Ernährungsberaterin SVDE
Besonderes: Mind. 15 Personen
Anmeldung:



Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

Ernährungsberatung Spital Zofingen

Telefon +41 62 746 56 58

E-Mail marline.seger@spitalzofingen.ch

