

Anmeldung und Kontakt

Wenn Sie Fragen zum Angebot «Achtsam Essen» oder zu Ihrer Teilnahme am Kurs haben, dann wenden Sie sich bitte an unser Sekretariat.

SRO AG

**ZESA - Zentrum für Essstörungen
und Adipositas**

Hauptgebäude

St. Urbanstrasse 67

4900 Langenthal

T 062 916 33 44

zesa@sro.ch

www.sro.ch/zesa



Mehr Informationen finden
Sie auf der Homepage.

Wir sind zusammen
unterwegs.

SRO AG
Spital Region Oberaargau
St. Urbanstrasse 67
4900 Langenthal
T 062 916 31 31
info@sro.ch
www.sro.ch

Gruppenkurs Achtsam Essen



Achtsam Essen – Genuss erleben



Liebe Patientin, lieber Patient

In unserem Gruppenkurs «Achtsam Essen» können Sie lernen, wie Sie Ihre Körpersignale während dem Essen bewusst wahrnehmen und sich auf diese konzentrieren können.

Wir kümmern uns gemeinsam um diese und weitere Fragen:

- Kommt es vor, dass Sie unbewusst essen, da Sie von Umwelteinflüssen abgelenkt sind?
- Gibt es Lebensmittel, welche bei Ihnen negative Gedanken oder Schuldgefühle auslösen?
- Wann nehmen Sie die Körpersignale Hunger und Sättigung wahr?
- Wieviel Genuss empfinden Sie beim Verzehr Ihrer Mahlzeiten?

Kursinhalt

Anhand von Theorieinputs, praktischen Übungen und dem Austausch untereinander in einer kleinen Gruppe setzen wir uns mit dem achtsamen Essen auseinander:

- Körpersignale wie Hunger und Sättigung während dem Essen bewusst beobachten
- Konzentration auf den Moment
- Genuss erleben
- Lebensmittel ohne Wertung mit allen Sinnen erkunden
- Zum Kursabschluss ist ein gemeinsames achtsames Abendessen geplant

Ablauf

Der Kurs hat bis zu zwölf Teilnehmende und findet jeweils dienstags von 16.45 Uhr bis 18.00 Uhr im Sitzungsraum des ZESA, im 2. Stock des Hauptgebäudes des Spitals Langenthal statt.

Ist dieser Kurs für Sie geeignet?

Dieser Kurs ist für Erwachsene, die durch ein achtsames Essverhalten mehr Lebensqualität erreichen möchten. Wir streben eine bunt gemischte Gruppe an – Geschlecht, Diagnosen oder Körpergewicht spielen dabei keine Rolle.

Kosten

Die Kurskosten können auf ärztliche Verordnung zur Ernährungsberatung über die Grundversicherung abgerechnet werden. Für Selbstzahlende beträgt die Teilnahmegebühr CHF 385.00. Gegebenenfalls leistet Ihre Zusatzversicherung einen Beitrag.

Termine

Die aktuellen Kursdaten finden Sie auf unserer Homepage unter www.sro.ch/kurse.



Hier gelangen Sie zu den aktuellen Kursdaten.