

## **Intuitiv-achtsame Ernährung – Entdecke Deinen individuellen Wohlfühl-Ernährungsstil**

Jeder Mensch ist einzigartig und gleicht keinem anderen. Auch in der Ernährungslehre kann man nicht alle Menschen über einen Kamm scheren. In diesem Kurs hast Du daher die Möglichkeit selbstbestimmt, durch eine intuitiv-achtsame Basis, Deinen ganz individuellen „Wohlfühl-Ernährungsstil“ zu entdecken. Dies geschieht v.a. durch folgende Elemente:

- Wir stellen Euch unterschiedliche Ernährungsmöglichkeiten inkl. der wissenschaftlichen Hintergründe vor. Dazu zählen z.B. die omnivore, die vegetarische, die vegane Ernährung, Rohkost, High und Low Carb, Bluezones-Ernährung, Intervall-Fasten, Dauer-Fasten.
- In jeder Einheit werden wir die seelisch-leibliche Wirkung (= Wirksensorik) von unterschiedlichen Lebensmitteln testen. Dies geschieht durch das Einüben intuitiv-achtsamer Methoden, die vor allem auf die Selbstwahrnehmung der emotionalen, körperlichen und energetischen Lebensmittelwirkung abzielen.
- Um die intuitiv-achtsame Praxis auf ein gutes Wahrnehmungsfundament zu stellen, werden wir uns auch ungeprüfte Ernährungsüberzeugungen (z.B. ich muss 3-mal täglich essen, ich brauche immer viele Vitamine und Mineralien) bewusst machen, weil sie die Intuition verzerren können.
- Außerdem werden wir den seelischen Ursachen dafür auf den Grund gehen, warum man manchmal extreme Lust auf ein bestimmtes Nahrungsprodukt hat.
- Zur intuitiv-achtsamen Ernährung gehört auch die Integration wissenschaftlicher Erkenntnisse zu den seelisch-leiblichen Auswirkungen von Darmgesundheit und –reinigung, Entgiftung und Entschlackung sowie Fasten.

Abgerundet wird dieser Kurs mit viel offener Diskussion und Erfahrungsaustausch.

Als Projekt-Thema für „*Wissenschaftliches Arbeiten im Medizinstudium*“ sowie als *Forschungsprojekt im Curriculum Longitudinale* im Studiengang Psychologie/ Psychotherapie geeignet.

