

Intuitiv-achtsame Ernährung:

Entdecke Deinen individuellen Wohlfühl-Ernährungsstil

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

- Ich stelle Euch alternative Ernährungsmöglichkeiten inkl. der wissenschaftlichen Hintergründe vor, wie z.B. die vegane Ernährung, Rohkost, High und Low Carb, Bluezones-Ernährung, die anthroposophische Sichtweise, Intervall- und Dauer-Fasten.
- In jeder Einheit testen wir die seelisch-leibliche Wirkung (= Wirksensorik) von unterschiedlichen Lebensmitteln. Dies geschieht u.a. durch das intuitiv-achtsame Erspüren der emotionalen, körperlichen und energetischen Lebensmittelwirkung.
- Zudem werden wir uns Ernährungsüberzeugungen (z.B. ich muss 3-mal täglich essen, ich brauche immer viele Vitamine und Mineralien) bewusst machen, weil sie unsere Intuition und unser Gespür für unser individuelles Nahrungsbedürfnis verzerren können.
- Außerdem werden wir den seelischen Ursachen dafür auf den Grund gehen, warum man manchmal Heißhunger auf ein ganz bestimmtes Nahrungsmittel 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.

Dozenten:	Melanie Neumann
Zeit:	Montags, 10-12 Uhr
Beginn:	jeweils an folgenden Terminen: 15.4., 29.4., 20.5., 27.5., 3.6. und 17.6.
Ort:	Siehe UWE
Zielgruppe:	alle Semester; multiprofessionell, d.h. Studierende aller Fakultäten
Kontakt:	melanie.neumann@uni-wh.de
Anmeldung:	UWE – IBAM