

SINNE

Selbstmotivation Sinne Wahrnehmungen Gesund
Seminarangebot Weiterbildung Ausgeglichenheit
Akustisch Ernährungspyramiden Bewusst Laktose
Allergien **Fit for life** Diabetes Fruktose Histamin
Lebensfreude **Mit allen Sinnen** Essen Stressoren
Olfaktorisch Haptisch Entspannung Bewältigung
Unverträglichkeit Gustatorisch Visuell Selbstwert



Birgit Schuster

Dozentin
Geprüfte Psychologische Beraterin
Mitglied im Verband freier Psychotherapeuten

Mail: birgit.schuster@luziegmbh.de
Mobil: 0172-3527350
Tel./Fax: 0361-2220581



LuZie GmbH
Rudolfstraße 55
99092 Erfurt

SEMINARANGEBOT

Fit for life - Mit allen Sinnen

Dieses Seminar richtet sich an Menschen jeden Alters und in jeder Lebens- und Arbeitsrelation. Es soll helfen, sich seiner Sinne, Wahrnehmungen und Umfeldfaktoren wieder bewusster zu werden und richtet sich an Menschen, die von allem zu viel und zu wenig Zeit für sich selbst haben. Gezielt wird auf Stressoren und deren Bewältigung eingegangen.

Mindestzeitraum: 24 Unterrichtsstunden, 3 Tage (erweiterbar)

Gruppenstärke: mindestens 5, maximal 12 Personen

Hintergrundinformationen: Die Dozentin gibt „Hilfe zur Selbsthilfe“ nach Birkenbihl: „Was du in 10 Stunden nicht schaffst, schaffst du auch nicht in 100.“ Im Einzelgespräch wäre es eine klassische Kurzzeittherapie. Im Seminar werden Grundzüge der humanistischen Psychologie kurz angerissen.

DAS SEMINAR BESTEHT AUS 4 MODULEN:

- ◆ Essen ist Lebensfreude
- ◆ Warum Ernährung mehr ist als Nahrungsaufnahme
- ◆ Gesundheit und Ernährung
- ◆ Diverse Ernährungskonzepte
- ◆ Ernährungspyramiden im Wandel der Zeit
- ◆ Ernährungserkrankungen
- ◆ Diabetes; Allergien versus Unverträglichkeiten
- ◆ Hühnereiallergie, Milcheiweißallergie
- ◆ Intoleranzen: Zöliakie/Sprue, Laktoseintoleranz, Histaminintoleranz, Fruktoseintoleranz, die sogenannten „E's“
- ◆ Alle Sinne beleben - Praktische Übungen
- ◆ Wahrnehmung: visuell, akustisch, olfaktorisch, gustatorisch, haptisch
- ◆ Entspannungsübungen
- ◆ Seelische Ausgeglichenheit
- ◆ Selbstmotivation