



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Essverhalten entwickeln

Ambito tematico

Salute e stili di vita

Descrizione

Im Gruppensetting soll eine ganzheitliche Auseinandersetzung zwischen Ernährung, Psyche und Umfeld stattfinden mit dem Ziel ein gesundes und auf die Bedürfnisse des Körpers hin ausgerichtetes Essverhalten zu fördern. Interaktiv und mit wahrnehmungsfördernden Übungen werden achtsames Essen und Genussfähigkeit gestärkt, wodurch Sie für dauerhafte neue Gewohnheiten sensibilisiert werden. Ohne Diät-Vorschriften werden selbstbestimmte und individuelle Lösungen angestrebt.

Lingua d'offerta

Tedesco

Inizio

04.10.2023

Termine

03.06.2024

Numero giornate corso

244

dalle

16:00

alle

17:30

Durata

1350 minuti

Descrizione durata

Vorgespräch erforderlich

Luogo

Claudia-de'-Medici-Str. 1a

Destinatari

Menschen sein, die abnehmen sollen/wollen, Personen, die bei Stress dazu neigen mehr zu essen als sie brauchen, und es schon öfters mit mehr oder weniger Erfolg probiert haben., und für die Essen zu einem Konfliktthema geworden ist.

Docenti

Birgit Gegenfurtner

Costo del corso

55 € Pro Treffen (insgesamt 15)

Termine per l'iscrizione

03.06.2024



Corsi & Percorsi
corsiiepercorsi.retecivica.bz.it

Agenzia/Ente
Accademia della Gestalt Alto Adige

Persona da contattare
Birgit Gegenfurtner
Tel. 329-4644013
Email info@gestaltakademie-suedtirol.it



Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Pagina del corso
-