



Essen mit gutem Geh-Wissen Dem Essen Leichtigkeit geben

Eine Reise zu Mehr Leichtigkeit für Körper & Psyche

08. bis 10. Oktober 2021

Mit einem offenen Blick und einem guten Bauchgefühl kann „gut zu essen“ auch wieder „leicht“ sein. Ohne ständig vom schlechten Gewissen verfolgt, lebt es sich entspannter. Ich freue mich auf die 3-tägige gemeinsame Reise in die Welt des Essens. Wir werden uns in der Natur gemütlich bewegen (kleine Wanderung bzw. Spaziergänge) und vieles übers „Essen“ hören. Gut zu essen, ist für Körper und Psyche wichtig und zudem leichter als gedacht.

Ein „allgemein gültiges“ Rezept für eine „gesunde“ Ernährung gibt es meiner Meinung nach nicht. Im Workshop werden wir in der Kleingruppe (max. 15 Teilnehmer) versuchen, mein „Ernährungswissen“ mit „Ihnen und Ihrem Alltag“ und Ihrem persönlichen „Ernährungsziel“ sinnvoll in Einklang zu bringen, sodass Sie mit einem vollen „Esskoffer“, gepackt mit Rezepten, Tipps und Tricks, in Ihren Alltag zurückkehren.

Programm

- Warum möchte ich „besser essen“?
- Wie „funktioniert“ mein Körper?
- Welche Rolle spielt der Darm und seine Mikrobiota?
- Vieles zu den Themen Eiweiß, Kohlenhydrate und Fett
- „Geh. Wissen“ – Wanderung

Seminarleitung

Mag. Gudrun Bertignoll
Ernährungswissenschaftlerin und psychologische Beraterin für Logotherapie und Existenzanalyse nach Viktor E. Frankl in Ausbildung und unter Supervision

Zielgruppe

Alle Erwachsenen, die an „gutem“ Essen interessiert sind.

Im Preis enthaltene Leistungen

- 2 Nächtigungen
- Verpflegung: Frühstücksbuffet, Business Lunch Buffet, Gourmet Dinner
- Nutzung der einzigartigen Felsen Vita Oase



Hotel und Restaurant Christkindswirt
4400 Steyr
Christkindlweg 6
www.christkindlwirt.at

Preis

445,00 € Paketpreis*
- 100,00 € SVS-Gesundheitshunderter
345,00 € investieren Sie in Ihre Gesundheit

* pro Person im DZ, ohne Ortstaxe, EZ-Zuschlag 40 Euro

Nach Beendigung des Camps begleichen Sie bitte die Rechnung im Hotel. Bei Anspruch und Antrag auf einen SVS-Gesundheits-hunderter erhalten Sie von der SVS 100 Euro auf Ihr Konto gutgeschrieben. Kostenfreie Stornierung möglich.

Teilnehmer sollten folgendes zum Camp mitbringen

- Feste Schuhe, Regenschutz, kleiner Rucksack mit Trinkflasche

Programm

Freitag, 08. Oktober 2021

- 14:00-14:30 Uhr Begrüßung, Infos, Kennenlernen & Vorstellen unter dem Motto:
Mit dem inneren Schweinehund spazieren gehen & das schlechte Gewissen in Pension schicken
- 14:30-16:00 Uhr Im ersten Teil werden wir uns mit folgenden Themen beschäftigen: Warum möchte ich „besser“ essen? Was ist mein „Wofür“? Was hat Essen mit Perfektionismus & Freiheit zu tun? Sind „Grenzen“ beim Essen nötig? Welche Rolle spielt der Darm und seine Mikrobiota? Welchen Einfluss hat sie auf Körper & Psyche?
Im zweiten Teil geht es um das Verständnis meines Körpers
Wie funktioniert mein Körper? Wie kann ich meinen Körper & meine Psyche optimal unterstützen. Die Bedürfnisse des Körpers zu verstehen, ist Voraussetzung, um sein persönliches Ziel erreichen zu können. „Hunger“ ist ein wertvolles Signal des Körpers, das es ernst zu nehmen gilt. Ist Intervallfasten wirklich der Schlüssel zum Erfolg? Sind Esspausen wichtig?
- 16:30-18:00 Uhr Spaziergang durch das wunderschöne Steyr und seine Au, um das Gehörte zu verdauen, persönliche Anliegen und Fragen zu stellen und sich auszutauschen
- 19:00 Uhr Abendessen

Samstag, 09. Oktober 2021

- ab 08:00 Uhr Frühstück
- 09:30-10:30 Uhr Alles übers Eiweiß „je mehr desto besser?“
Wo ist Eiweiß enthalten? Warum benötige ich es und wie viel braucht mein Körper? Wie kann ich eiweißreiche Lebensmittel geschickt am Teller kombinieren, um die biologische Wertigkeit zu erhöhen? Was bedeutet überhaupt biologische Wertigkeit? Verschleimt Milch? Darf man noch Fleisch essen? Sport & Eiweiß? Welche Rolle spielt Eiweiß beim Gewichtsmanagement & fürs Wohlbefinden? Wie könnte meine Eiweißquelle am Teller aussehen – Ideen für Frühstück, Mittagessen, Jause & Abendessen
- 11:00-12:00 Uhr Alles über die „bösen“ Kohlenhydrate inkl. Obst & Gemüse
Oder sind sie gar nicht so böse? Welche Aufgaben haben Kohlenhydrate im Körper? Welche Rolle spielen Kohlenhydrate beim Gewichtsmanagement & fürs Wohlbefinden? Was bedeutet Vollkorn? Mehrkorn? Mehltypen? Ist Dinkel besser als Weizen? Wie könnte meine Kohlenhydratquelle genussvoll am Teller verpackt sein? Was sind sekundäre Pflanzenstoffe und wie können diese meinen Darm und mein Immunsystem gut unterstützen? Ideen für Frühstück, Mittagessen, Jause & Abendessen
- 12:00-14:00 Uhr Mittagspause
- 14:00-16:30 Uhr Kleine „geh.wissen“ Wanderung, um das Gehörte & das Mittagessen zu „verdauen“, persönliche Fragen zu stellen und weiterzudenken unter dem nächsten Motto: Welches Öl soll in die Pfanne?
- 17:00-18:00 Uhr Alles übers Fett – „Vorsicht Fettnäpfchen“
Welches Öl ist gut für mich? Omega 3 Fettsäuren, was ist das genau? Versteckte Fettquellen wo seid ihr? Was sind Transfette? „Gute“ & „böse“ Fette? Welche Rolle spielen die Fette beim Gewichtsmanagement & fürs Wohlbefinden?
- 19:00 Uhr Abendessen

Sonntag, 10. Oktober 2021

- 08:00 Uhr Frühstück
- bis 10:00 Uhr Check out
- 10:00-11:00 Uhr Gemeinsamer Spaziergang unter dem Motto: Was habe ich an neuem Wissen in meinem Gepäck? Wie möchte ich das Wissen im Alltag umsetzen?
- 11:00-12:00 Uhr Gemeinsamer Abschluss „Brief an mich selbst“