

Ernährungs-Camp „Essen mit gutem Gewissen“

30. September bis 02. Oktober 2022

Mit offenem Blick und gutem Bauchgefühl kann „gut zu essen“ wieder „leicht“ sein. Ohne ständig vom schlechten Gewissen verfolgt, lebt es sich entspannter.

Auf der 3-tägigen Reise in die Welt des Essens werden wir uns in der Natur moderat bewegen (kleine Wanderung bzw. Spaziergänge) und vieles über „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. Ich bin Gudrun, Ernährungswissenschaftlerin und psychologische Beraterin und wir werden gemeinsam versuchen, mein „Ernährungswissen“ mit Ihrem Alltag und Ihrem persönlichen „Ernährungsziel“ sinnvoll in Einklang zu bringen, sodass Sie mit einem wertvollen „Ess-koffer“, gepackt mit Rezepten, Tipps und Tricks, in Ihren Alltag zurückkehren. Ich freue mich auf die Reise mit Ihnen in die Welt der wertvollen Lebensmittel und des leicht(er)en Lebens.

Programm

- Warum möchte ich „besser essen“? Mein Ziel
- Wie „funktioniert“ mein Körper? Welche Rolle spielen Kohlenhydrate, Eiweiß & Fette
- Wie wichtig sind Esspausen? Ernährungstrends unter der Lupe (Intervallfasten ...)
- Welche Rolle spielt der Darm und seine Mikrobiota? Welchen Einfluss hat sie auf meinen Körper & meine Psyche?
- gutes.geh-wissen“-Spaziergänge, um das Gehörte zu verdauen – Zeit für persönliche Fragen & Austausch
- Vieles zum Thema Fett „Vorsicht Fettnäpfchen“
- Körper-Check: Messung der Körperzusammensetzung (BIA = Bioelektrische Impedanz-Analyse)

Zielgruppe

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

Die Teilnehmenden sollten Folgendes zum Camp mitbringen

- Wetterfeste Schuhe für die „gutes.geh-wissen“-Spaziergänge
- Regenschutz
- kleiner Rucksack mit Trinkflasche



NEU IM CAMP-PROGRAMM
gratis
BIA-Messung im Wert von mind. 50 Euro
Messung der Körperzusammensetzung (Muskel-, Fettmasse, Wasser)



Hotel Christkindlwirt
Christkindlweg 6
4400 Steyr
christkindlwirt.at

Preis

445,00 € Paketpreis*

- 100,00 € SVS-Gesundheitshunderter

345,00 € investieren Sie in Ihre Gesundheit

* pro Person im DZ, zzgl. Ortstaxe, EZ-Zuschlag 50 Euro (für 2 Nächte)

Der Paketpreis wird vorab von den Seminarleitern in Rechnung gestellt. Bei Anspruch und Antrag auf einen SVS-Gesundheitshunderter erhalten Sie von der SVS 100 Euro auf Ihr Konto gutgeschrieben. Stornobedingungen: 29 - 0 Tage vor Seminarbeginn 70 % des vereinbarten Seminarpreises.

Seminarleiterin

Mag. Gudrun Bertignoll
Ernährungswissenschaftlerin und psychologische Beraterin (Logotherapie und Existenzanalyse nach Viktor E. Frankl)

Im Preis enthaltene Leistungen

- 2 Nächtigungen
- Frühstücksbuffet
- 3-gängiges Business Lunch Buffet
- 3-gängiges Gourmet Dinner im Restaurant
- Pausenverpflegung (Obst, Wasser, Mineralwasser, Kaffee und Teebar)
- Nutzung der einzigartigen Felsen Vita Oase (Sauna, Dampfbad, Naturfels, Erlebnisduschen und Ruhebereich)

Programm

Freitag, 30. September 2022

- 14:00-14:30 Uhr Begrüßung, Infos, Kennenlernen & Vorstellen unter dem Motto: Mit dem inneren Schweinehund spazieren gehen & das schlechte Gewissen in die Wüste 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 arbeitet mein Körper? Wie kann ich meinen Körper & meine Psyche optimal unterstützen? Wie kann ich etwas Gewicht verlieren? Ist Intervallfasten wirklich der Schlüssel zum Erfolg? Sind Esspausen wichtig?
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.
- 16:30-18:00 Uhr „gutes.geh.wissen“ – 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, 01. Oktober 2022

- ab 08:00 Uhr Frühstück
- 09:30-10:30 Uhr Alles übers Eiweiß „je mehr desto besser?“ Welche Rolle spielt Eiweiß beim Gewichtsmanagement & fürs Wohlbefinden?
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? 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? Mehltyp? 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 „gutes.geh.wissen“ Spaziergang, 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, 02. Oktober 2022

- 08:00 Uhr Frühstück
- bis 10:00 Uhr Check out & BIA-Messung
- 10:00-11:00 Uhr „gutes.geh.wissen“ 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 inkl. Vorstellung SVS-Angebote, Feedbackrunde, „Brief an mich selbst“

Eventuelle Änderungen vorbehalten.