



May you
be well.

Mindful
Eating

Achtsames
Essen



Denise Kühn

Dipl.-Psychologin

Achtsamkeitstherapie
Kunstbasiertes Coaching

Bahnhofstr. 34, 42781 Haan
hallo@denisekuehn.de

Tel. 0151 29 05 68 65
www.denisekuehn.de

Essen

Eine alltägliche und gleichzeitig lebensnotwendige Sache.
Was bedeutet Essen für dich?
Genießt du das Essen?
Ist Essen eine Art Belohnung für dich?
Eine Ablenkung?
Oder ein gesellschaftliches Ereignis?
Ein lieb gewonnenes Ritual?
Oder eine Notwendigkeit?

Ich lade dich in diesem Kurs dazu ein, einen Schritt aus dem Alltagsstress heraus zu machen und alte Gedankenmuster loszulassen.



Die Achtsamkeitsübungen in Form von Meditationen, Körperübungen und Gesprächen fördern:

Entspannung und allgemeines Wohlbefinden

Eine verbesserte Wahrnehmung von Sättigung und Hunger

Die Entwicklung einer neuen Beziehung zum Essen

Die Entwicklung einer freundlichen Haltung zu dir und deinem Körper

Die Entstehung neuer Perspektiven



Dauer: 8 Kursabende á 90 Minuten

Termine: Mo. 15.01.2024, 19:00–20:30 Uhr
Mo. 22.01.2024, 19:00–20:30 Uhr
Mo. 29.01.2024, 19:00–20:30 Uhr
Mo. 05.02.2024, 19:00–20:30 Uhr
– Rosenmontag kein Termin –
Mo. 19.02.2024, 19:00–20:30 Uhr
Mo. 26.02.2024, 19:00–20:30 Uhr
Mo. 04.03.2024, 19:00–20:30 Uhr
Mo. 11.03.2024, 19:00–20:30 Uhr

Kosten: 240 €

Ort: Praxis für ganzheitliche Gesundheit
Bahnhofstr. 34, 42781 Haan

Kursleitung: Denise Kühn, Dipl.-Psychologin,
Achtsamkeitstherapeutin

Anmeldung per Mail oder telefonisch:
hallo@denisekuehn.de
Tel.: 0151 29056865

Es sind keine Vorerfahrungen im Bereich Meditation oder Achtsamkeit nötig. Dieser Kurs richtet sich gleichermaßen an Anfänger und Fortgeschrittene. Bring einfach ein wenig Neugier und Freude auf Neues mit.