

DIE ACHTSAME ERNÄHRUNG  
SELBER MIT EINER MAHLZEIT  
ERLEBEN




PRAXIS FÜR  
ERNÄHRUNG

Susanne Uebelhardt-Eckert

BSc in Ernährung und Diätetik BFH  
Ernährungsberaterin SVDE  
Coachen mit dem Zürcher  
Ressourcen Modell ZRM®

Moosstrasse 303  
4715 Herbetswil

[www.ernaehrung-uebelhardt.ch](http://www.ernaehrung-uebelhardt.ch)



Mindful  
Eating  
Achtsame  
Ernährung

## ACHTSAME ERNÄHRUNG

Die Ernährung in unserem «Schlaraffenland» ist komplex. Viele möchten ihr Gewicht reduzieren. Möglicherweise haben wir unser Normalgewicht, aber jedes Mal, wenn wir etwas Gutes, Essbares sehen, beginnt ein schwieriges Ringen mit uns selbst, um es uns anschliessend verbieten zu müssen oder um es mit einem schlechten Gewissen doch zu essen. Eventuell konnten wir schon mehrere Male in unserem Leben Gewicht verlieren. D.h. unser Körper hat einen niedrigeren Grundumsatz erhalten. Wir verbrauchen weniger Energie für dasselbe als der gleichschwere Kollege, die gleichschwere Kollegin, der/die noch keine Diäten durchgeführt hat und gleichschwer und gleichgross ist. Das ist schwierig zu akzeptieren und deshalb nehmen wir in vielen Fällen wieder mehr zu.

Bei der «Achtsamen Ernährung» sind unsere Gedanken im Moment des Essens nur beim eigenen Körper. Wir erleben die Veränderung von den Hunger- zu den Sättigungssignalen hautnah mit dem eigenen Essen. Bei «Achtsamer Ernährung», dürfen wir nach dem Essen zufrieden sein und uns anschliessend mit unserem ganzen «Ich» wieder anderem zuwenden.

## DIE ACHTSAME ERNÄHRUNG SELBER MIT EINER MAHLZEIT ERLEBEN

Ziel: Wir verpflegen uns mit einer Mahlzeit, hören Statements zum Ernährungsbewusstsein, erleben während dem Essen die Veränderung im Körper und können das untereinander austauschen.

Teilnehmer: Alle Personen, die gerne etwas mehr von unterbewussten Ernährungsbedürfnissen kennen lernen möchten.  
Kleingruppen-Events bis 8 Personen mit Essen in meinen Räumlichkeiten.  
Gruppen von 8-20 Personen im Gasthof Reh, Herbetswil

**WENN SIE MAL ERLEBEN  
WOLLEN, WIE DAS «ACHTSAME  
ESSEN» VOR SICH GEHT, DANN  
MELDEN SIE SICH AN:**

**Per Mail:** [s.uebelhardt@bluwin.ch](mailto:s.uebelhardt@bluwin.ch)  
**Telefon:** 062 394 10 43

**Adresse:**  
Susanne Uebelhardt-Eckert  
Moosstrasse 303  
4715 Herbetswil