



30. September 23

9-12 Uhr

WORKSHOP

# ESSEN IM FAMILIENALLTAG

Ein überstellter Esstisch, nörgelnde Kinder, überkochendes Pasta-Wasser und das Wundermittel Haushaltspapier ist grad zu Ende – kennst du diese Situation? Wie ist es da noch möglich, intuitiv zu essen? Du möchtest dein Wohlfühlgewicht finden, aber der Familienalltag wirft deinen Plan immer wieder über den Haufen?

In diesem Workshop erlernen wir Strategien, damit wir auch in chaotischen Situationen intuitiv essen können.

Ich freue mich auf dich!

*Stephanie*

## DAS LERNST DU

- auf dein Bauchgefühl zu hören
- Umgang mit stressigen Ess-Situationen
- wie dein Hunger-Sättigungs-Mechanismus funktioniert
- wie deine Gefühlslage dein Essverhalten beeinflusst
- Strategien, um intuitiv zu essen



**JETZT ANMELDEN**

Stephanie Wille  
079 482 91 19  
stephanie.wille@gmx.ch  
www.wert-leben.com