

19. aid-Forum

Essen mit Körper, Herz und Verstand

Achtsamkeit in der Ernährung



Foto: © iStockPhoto.com/fatolia.com

21. September 2016

Wissenschaftszentrum Bonn

19. aid-Forum

Essen mit Körper, Herz und Verstand

Achtsamkeit in der Ernährung

Permanentes Multitasking, Stress und Zeitmangel führen häufig zum Essen „nebenbei“ oder „to go“. In der heutigen Zeit ist es gar nicht so einfach, sich auf eine achtsame Ernährung einzulassen.

Wie gelingt der Spagat zwischen Achtsamkeit und Alltag?

Das Thema Achtsamkeit ist nicht neu, aber gerade zurzeit sehr populär. Auch in der Ernährung hat sie ihren Platz: Achtsamkeit steht hier für bewusstes, genussvolles Essen. Das Kalorienzählen oder ein schlechtes Gewissen werden durch die bessere Wahrnehmung von Hunger und Sättigung ersetzt. Um Ernährungsgewohnheiten zu ändern, müssen diese erst einmal wieder bewusst wahrgenommen werden. Die Ernährungsberatung kann die Achtsamkeit dabei im Sinne einer ganzheitlichen Therapie mit in den Beratungsprozess einbeziehen.

Das 19. aid-Forum geht unter anderem den Fragen nach:

- Wie können wir lernen, wieder achtsam zu essen?
- Wie kann vermittelt werden, wie wichtig Achtsamkeit bei der Gewichtsreduktion oder zum Erreichen des Wohlfühlgewichtes ist?
- Welche Vorteile bieten Genussstrainings für Patienten in der Ernährungstherapie?
- Welche Fortbildungsmöglichkeiten gibt es für Ernährungstherapeuten?

Die Teilnehmenden des Forums haben außerdem die Möglichkeit, zwischen fünf Workshops zu wählen und sich selbst aktiv mit dem Thema Achtsamkeit in der Ernährung auseinanderzusetzen.

**Wir laden Sie herzlich ein,
dabei zu sein und mitzudiskutieren!**

PROGRAMM

ab 8:15 Uhr **ANMELDUNG**

9:00 Uhr **Wer achtsam ist, isst gut?!**

Dr. Margareta Büning-Fesel
aid infodienst e. V., Bonn

9:15 Uhr **Achtsamkeit und Gesundheit**

Gaby Vychodil
Psychotherapeutin, Bonn

10:00 Uhr **Und täglich grüßt die Datenflut –
Haben wir noch Zeit zu essen?**

Helgo Bretschneider
Impuls-Seminare, Bad Honnef

10:45 Uhr **KAFFEEPAUSE**

11:15 Uhr **Achtsamkeit und Ernährung –
Heute schon achtsam gegessen?**

Dr. med. Katrin Imbierowicz
Akad. Dir., Ltd. Oberärztin der Klinik für
Psychosomatik und Psychotherapie,
Universitätsklinikum Bonn

12:00 Uhr **Ernährungstherapie als Körperarbeit
verstehen**

Jocelyne Reich-Soufflet
Praxis für Ernährungstherapie &
Ernährungspsychologie, Frankfurt

12:45 Uhr **MITTAGSPAUSE**

14:00 Uhr **Achtsame Kommunikation zwischen
Körper, Kopf und Teller**

Dr. Julia Bollwein, Diplom-Ökotrophologin
Leiterin des Instituts für Achtsames Essen,
München

14:45 Uhr **Achtsam genießen lernen und lehren in der Praxis**

Jutta Kamensky
Gesundheitsmanagement – Training & Coaching, Ulm

15:30 Uhr **KAFFEEPAUSE**

16:00 Uhr **WORKSHOPS**

Workshop 1

**Achtsamkeit praktisch erleben – Einführung
in Kurzmeditation und biodynamische Selbst-
erfahrung**

Gaby Vychodil
Psychotherapeutin, Bonn

Workshop 2

**Gestaltung und Dimension eines achtsamen
Alltags**

Helgo Bretschneider
Impuls-Seminare, Bad Honnef

Workshop 3

**Einführung in die Neurozeption mit Hilfe von
Wortspielen**

Jocelyne Reich-Soufflet
Praxis für Ernährungstherapie & Ernährungspsychologie,
Frankfurt

Workshop 4

Kommunikation zwischen Körper und Teller üben

Dr. Julia Bollwein, Diplom-Ökotrophologin
Leiterin des Instituts für Achtsames Essen, München

Workshop 5

Genussmomente für die Sinne

Jutta Kamensky
Gesundheitsmanagement – Training & Coaching, Ulm

17:00 Uhr **FAZIT UND SCHLUSSWORTE**

ca. 17:30 Uhr **ENDE DER VERANSTALTUNG**

REFERENTEN



Dr. Margareta Büning-Fesel ist Geschäftsführender Vorstand des aid infodienst e. V. Sie hat einen Lehrauftrag an der Hochschule Niederrhein zum Thema „Kampagnen zur Ernährungsaufklärung“ und einen Lehrauftrag an der Hochschule Coburg zur „Didaktik der Beratung von Gruppen“. www.aid.de



Gaby Vychodil ist niedergelassene Psychotherapeutin in Bonn mit den Schwerpunkten: Körperorientierte Psychotherapie, Entspannungsverfahren und Psychohygiene. Sie ist seit über 30 Jahren in Forschungsprojekten, Seminar- und Vortragstätigkeiten im Bereich Salutogenese und ganzheitlicher Selbsterfahrung aktiv. www.vychodil-praxis.de



Helgo Bretschneider ist seit 2001 als Trainer und Speaker tätig. Zuvor sammelte der Dipl.-Kfm. / Dipl.-Finanzwirt berufliche Erfahrungen in unterschiedlichsten Unternehmensstrukturen. Es folgte der Schritt in die Selbständigkeit als Anbieter für effiziente Arbeitsmethoden, wie etwa „Effizientes Lesen“. Sein Schwerpunkt ist heute der erfolgreiche und gesunde Umgang mit der „täglichen Datenflut“. www.impuls-seminare.de



Dr. med. Katrin Imbierowicz ist Fachärztin für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie und arbeitet als leitende Oberärztin in der Klinik für Psychosomatik und Psychotherapie der Uniklinik Bonn. Ihr Schwerpunkt liegt klinisch in der Therapie von Patienten mit Essstörungen. Sie verbindet in der Psychotherapie achtsamkeitsbasierte mit tiefenpsychologischen Konzepten. www.psychosomatik.uni-bonn.de



Jocelyne Reich-Soufflet ist Dipl. d'Université de Diététique Supérieure, Staatlich geprüfte Diätassistentin, seit 1995 führt sie ihre eigene Praxis für Ernährungstherapie und Ernährungspsychologie in Frankfurt/Main. Schwerpunkt: Einzelberatung und Seminare bei Essstörungen und Ernährungssprache-Orientierung. Freie Mitarbeiterin des Zentrums für Essstörungen in Frankfurt/Main seit 1990. www.essstoerungen-frankfurt.de

REFERENTEN

Dr. Julia Bollwein, Ernährungswissenschaftlerin, Buchautorin und Keynote-Speakerin zu Ernährungsthemen. Seit 2012 leitet Dr. Bollwein das Institut für Achtsames Essen in München und ist zudem seit 2013 Leiterin des Fachgebiets Kochkultur und Ernährungswissen an der Münchner Volkshochschule. www.julia-bollwein.de



Jutta Kamensky ist Oecotrophologin und Gesundheitswissenschaftlerin und arbeitet als freie Trainerin und Coach mit dem Schwerpunkt Ernährungs- und Gesundheitspsychologie. Sie hält Seminare für Fachkräfte im Gesundheitswesen zu den Themen Verhaltensänderung, Motivation und emotionalem Essverhalten und hat den Lehrauftrag für Medizinische Psychologie an der Universität Ulm. Sie bietet darüber hinaus eine eigene Ausbildung zum Genusstrainer an. www.jutta-kamensky.de



MODERATION

Sven Preger ist Diplom-Journalist und systemischer Coach. Sein Spezialgebiet: Geschichten erzählen. Als Autor, Regisseur und Moderator arbeitet er unter anderem für den WDR und das Deutschlandradio. Seit Herbst 2015 moderiert er seine eigene Talkshow. Als Coach und Trainer begleitet er Menschen – wenn sie sich zum Beispiel verändern wollen oder auf einen großen Auftritt vorhaben. www.hoerweiten.de



KONZEPTION UND ORGANISATION

Eva Zovko (rechts) ist Diplom-Oecotrophologin und Leiterin der Redaktion Ernährung beim aid infodienst. Seit 2005 ist sie für die Themenfindung, die inhaltliche Konzeption und die Organisation der aid-Foren verantwortlich. Ihr fachlicher Schwerpunkt liegt im Bereich Ernährungskommunikation. www.aid.de



Dr. Claudia Laupert-Deick (links) studierte und promovierte im Fachbereich Ernährungswissenschaften an der Universität in Bonn. In ihrer Tätigkeit als Ernährungstherapeutin betreut sie Patienten seit über 20 Jahren in interdisziplinären Teams mit Ärzten, Psychologen und Sporttherapeuten. Seit 1996 hat sie als Dozentin, Referentin und freie Autorin zahlreiche Projekte und Vorträge begleitet. www.ernaehrungcheck.de

ANMELDUNG UND INFORMATION

aid-Tagungsbüro
c/o pressto – agentur für medienkommunikation
Thomas Eckelmann
Tel.: 0221 888858-12
Fax: 0221 888858-88
E-Mail: aid@pressto.biz

Sie können sich
auch online unter
www.aid.de
anmelden.

Diese Veranstaltung wird für die kontinuierliche Fortbildung von Zertifikatsinhabern der DGE, des VDD, des VDOE und des VFED e.V. mit 6 Punkten berücksichtigt. Für die QUETHEB-Registrierung werden 2 Punkte im Modul M/P anerkannt.

Teilnahmegebühr: 95,00 Euro inkl. Tagungsunterlagen, Getränke und Verpflegung in den Kaffeepausen sowie einer Tagungsdokumentation. Gegen Barzahlung vor Ort können Sie das Mittagsangebot des Casinos im Wissenschaftszentrum nutzen.

Anmeldung: Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, welchen der Workshops Sie besuchen werden. Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Eingangs berücksichtigt. Mit Erhalt der Bestätigung ist Ihre Anmeldung verbindlich. Eine kostenfreie Stornierung ist bis zum 1. September möglich. Nach Ablauf dieser Frist oder bei Nichterscheinen berechnen wir die gesamte Teilnahmegebühr. Eine Vertretung der angemeldeten Person ist möglich.

Anmeldung zum 19. aid-Forum

Essen mit Körper, Herz und Verstand – Achtsamkeit in der Ernährung

Name

Institution

Straße

PLZ Ort

Tel. (für Rückfragen)

E-Mail

95,00 € werden nach Erhalt der Rechnung überwiesen.

Datum/Unterschrift

Ich melde mich zu Workshop Nr. ___ an (bitte nur **einen** Workshop angeben).

Bitte beachten Sie: Während der Veranstaltung werden Bild- und Tonaufnahmen für die Dokumentation des aid-Forums gemacht. Mit Ihrer Anmeldung erklären Sie sich mit einer eventuellen Veröffentlichung einverstanden.

VERANSTALTER

aid infodienst
Ernährung, Landwirtschaft,
Verbraucherschutz e. V.
Heilsbachstr. 16, 53123 Bonn
www.aid.de

VERANSTALTUNGORT

Wissenschaftszentrum
Ahrstr. 45
53175 Bonn



Es stehen nur begrenzt Parkplätze zu Verfügung.
Wir empfehlen daher eine Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln.

Anreise vom Hauptbahnhof zum Wissenschaftszentrum

U-Bahn Linie 16 und 63 bis Haltestelle Hochkreuz/Deutsches Museum
Bus Linie 610 bis Haltestelle Kennedyallee
Bus Linie 623 bis Haltestelle Deutsche Forschungsgemeinschaft
ca. 15 Minuten Fahrzeit + 5 Minuten Fußweg

IMPRESSUM 2580/2016

Herausgegeben vom aid infodienst Ernährung, Landwirtschaft, Verbraucherschutz e.V.
mit Förderung durch das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft aufgrund eines
Beschlusses des Deutschen Bundestages
Redaktion: Eva Zovko, aid
Titelfoto: Fotolia © BillionPhotos.com
Gestaltung: grafik.schirmbeck, Meckenheim
Druck: MKL Druck GmbH & Co. KG, Ostbevern