

ME-CL – Mindful Eating, Conscious Living

Achtsam Essen – bewusst leben

Achtsames Essen beinhaltet die volle Aufmerksamkeit auf das Erlebnis des Essens und Trinkens, innerhalb als auch ausserhalb des Körpers. Wir achten auf die Farben, Gerüche, Texturen, Aromen, Temperaturen und sogar auf die Geräusche unserer Speisen. Wir achten auf die Erfahrung des Körpers. Wo im Körper spüren wir Hunger? Wie fühlt sich halb voll oder drei Viertel voll an?

Die Schwerpunkte im ME-CL 8-Wochentraining sind:

- Das erfahrungsorientierte Erlernen und Üben verschiedener Achtsamkeitsmeditationen
- Übungen zum achtsamen Essen
- Der Erfahrungsaustausch in der Gruppe
- Das regelmässige Üben zu Hause

Dieses Training bietet einen facettenreichen Zugang zum achtsam Essen und Leben und soll die Teilnehmenden ermutigen, einen individuellen Weg im Umgang mit dem Essen zu finden.

Was die Teilnehmenden erwartet:

- Sie üben sich darin wahrzunehmen, wenn der Geist wandert, z.B. beim Essen, Trinken oder anderen Aktivitäten und lernen, den Geist mit Freundlichkeit zu dem zurück zu bringen, was sie gerade tun.
- Sie erforschen die Wechselwirkung von Achtsamkeit, Essen und ihrer Beziehung zum Essen. Zu diesem Beziehungsgeflecht gehören die Gedanken, Emotionen und körperlichen Empfindungen, die sich darauf auswirken, wie wir mit Nahrung und unserem Körper umgehen.
- Sie lernen mit freundlichem Interesse wahrzunehmen, wie das Essen ihre Stimmung beeinflusst und wie Emotionen z.B. Angst, Unzufriedenheit wiederum Ihr Essenverhalten beeinflussen.
- Sie nehmen die Impulse wahr, die entstehen, nachdem Sie ein paar Schlucke oder Bissen genommen haben: Nach ein Buch oder dem Handy zu greifen oder den Fernseher einzuschalten. Sie bemerken den Impuls und üben, statt ihm nachzugeben, zum reinen Essen zurück zu kehren.

«Mindful Eating – Conscious Living» basiert auf MBSR und MBCT, sowie auf aktuellen Forschungen von Jan Chozen Bays und den Erfahrung von Jan Chozen Bays und Char Wilkins, welche das 8-Wochentraining entwickelt haben.

Zielgruppe:

- Menschen die an Essstörungen leiden
- Menschen die unzufrieden mit dem eigenen Essverhalten sind und sich dafür verurteilen
- Alle die sich eine achtsamere Beziehung zum Essen und zum Leben wünschen

Der Kurs beinhaltet ein persönliches Vorgespräch, 8 Sitzungen à 2.5 ca. Stunden, Kursunterlagen und Anleitungen für die Meditationen.