



Ein Angebot aus der  
Impulsreihe / Seminare



## Ernährung im Einklang

**Stressbewusst essen &  
achtsam werden**

Wie Ernährung unsere  
Widerstandskraft stärken kann



### Um was geht's?

**Mehr Energie, innere Ruhe und mentale Stärke im Alltag gewinnen!**

Stress beeinflusst nicht nur unsere Gedanken – sondern auch unser Essverhalten, unsere Verdauung und unsere Gesundheit. In diesem Seminar lernen sie, wie bewusste Ernährung und Achtsamkeit helfen können, Stress besser zu regulieren und die eigene Resilienz nachhaltig zu stärken.

### Ziel des Seminars:

- ✓ den Zusammenhang zwischen Stress und Ernährung verstehen
- ✓ Strategien gegen emotionales Essen kennenlernen
- ✓ stärken ihre Selbstwahrnehmung und Resilienz
- ✓ entwickeln alltagstaugliche Ess- und Achtsamkeitsroutinen
- ✓ gewinnen neue Energie und mehr innere Balance

### Dauer & Teilnehmer

**i** 2 x 90 Minuten  
flexibel, max. 5 Teilnehmer

*Gruppen-Seminar:* Das Seminar findet in einer kleinen Gruppe von maximal 5 Personen statt.

### Für wen geeignet?

- ✓ Menschen, die ...
  - beruflich oder privat stark belastet sind
  - bewusster essen möchten
  - ihre Stresskompetenz stärken wollen
  - präventiv etwas für ihre Gesundheit tun möchten

Einfach gesagt, für Alle die **mehr Energie, innere Ruhe und mentale Stärke im Alltag gewinnen wollen.**

### Buchungspreis

**Preis?** Seminar – 2 Termine/Module  
€210,-

*Was Sie erwartet  
lesen Sie auf der  
nächsten Seite. →*



Ihr Kompass zur **Ess-Balance**  
**Kathleen Dippel**  
Ernährungswissenschaftlerin (FH)

0174 . 4 44 69 59,  
www.ess-balance.de, post@ess-balance.de,  
**Ess-Balance**, Kathleen Dippel,  
Richard-Wagner-Str. 1, 04109 Leipzig





## Seminar-Inhalt

### ✓ Modul 1

#### → Stress und Ernährung verstehen

##### *Wie Stress unseren Körper beeinflusst*

- Zusammenhang zwischen Stresshormonen und Essverhalten
- Warum wir unter Stress häufiger zu Zucker & schnellen Snacks greifen
- Einfluss von Ernährung auf Konzentration, Schlaf und Stimmung
- Die Rolle von Blutzucker, Darmgesundheit und Mikronährstoffen
- Resilienz fördern durch regelmäßige und ausgewogene Mahlzeiten

### ✓ Modul 2

#### → Achtsam essen & innere Balance stärken

##### *Praktische Übungen für den Alltag*

- Einführung in achtsames Essen
- Kleine Achtsamkeitsübungen gegen Stress
- Essrituale entwickeln, die Ruhe und Stabilität fördern  
*Praktische Übungen wie z. B.:*
- Genuss- und Wahrnehmungsübung
- Stress-Snack-Check
- Atemübung zur Entspannung
- Reflexion eigener Essgewohnheiten



### Neugierig?

Dann schreiben Sie mir doch  
gleich eine Nachricht.

**Sie erfahren dann die nächsten  
freien Termine. Ich freue mich  
auf Ihre Anmeldung!**

