

Teilnahmezertifikat

Kim Stäublin

hat erfolgreich an der Ausbildung zum

Genusstrainer für Ernährungsexperten

nach Jutta Kamensky[©]

vom 19. bis 21. Oktober 2016 in Nürnberg teilgenommen.

Ziel der Ausbildung:

Ziel der Ausbildung ist es, dass Sie in Gruppen und Einzelsitzungen ein Genussstraining im Rahmen der Ernährungsberatung und -therapie durchführen können. Sie lernen, wie Sie Klienten richtig anleiten, die schönen Seiten ihrer Ess-Situation mit allen Sinnen zu entdecken, sich Genuss zu erlauben und Essen bewusst zu genießen. Alle Genuss-Methoden erleben Sie hautnah mit, das schärft den Blick für das Wesentliche. Mit dem ausführlichen Kursmanual und vielen Tipps für die Praxis sind Sie bestens gerüstet, Ihre Klienten vom sinnlichen Vergnügen einer bewussten Ernährung zu überzeugen.

Inhalte der Ausbildung:

- Aufbau von Genussübungen und Ablauf eines Genussstrainings
- Der Nutzen von Genussfähigkeit für bewusstes Essen, Motivation und Verhaltensänderung
- Besonderheiten der Genussstrategie bei Ess-Störungen und Übergewicht
- Lernschritte und Etappenziele auf dem Weg zum glücklichen Genießer
- Genussverbote behutsam in erlaubtes Genießen umwandeln
- Genussfähigkeit fördern in Gruppen, Einzelsitzungen, Vorträgen und bei Genussevents
- Achtsam die Sinne erforschen: Hören, Sehen, Tasten, Riechen und Schmecken im Detail
- Geeignete Materialien und Lebensmittel für die Schulung der Sinne zusammenstellen
- Sinnliche Erlebnisse aus der Aromaküche
- Transfer in die Ernährungsberatung und -therapie

Die Ausbildung umfasste 22 Unterrichtseinheiten zu je 45 Minuten.

Nürnberg, 21. Oktober 2016



Jutta Kamensky, MPH
Diplom-Oecotrophologin