

## Information kompakt

Leitung: Dr. Jasmin Benser

Termin: 24. März 2019, 10.00 – 17.30 Uhr

Ort: IndiTO, Estermannstr. 204, 53117 Bonn

Kosten: 90,00 Euro

Kurs-Nr.: 3190

Anmeldung online möglich unter:  
www.indito.de [Seminarprogramm]

## Rücktrittsbedingungen und Stornokosten

Treten Sie bis 4 Wochen vor Seminarbeginn zurück, entsteht für Sie eine Bearbeitungsgebühr von 20,00 Euro. Bei einem Rücktritt bis 2 Wochen vor Beginn werden 50% der Seminargebühren fällig, danach wird der Gesamtbetrag einbehalten/nachgefordert.

Bei Nichtteilnahme oder Abbruch der Teilnahme besteht ungeachtet der Gründe kein Anspruch auf Rückerstattung.

Falls wir die Veranstaltung absagen müssen, geben wir Ihnen so früh wie möglich Bescheid und erstatten den Beitrag.

## Wir über uns

IndiTO – Bildung, Training und Beratung

Wir gestalten Weiterbildung wirkungsvoll, lebensnah und praxisorientiert.

Unser Programm umfasst Seminare, Trainings, berufsbezogene Fortbildungen, Studienreisen und Exkursionen.

Zudem bieten wir Beratungsleistungen für Organisationen, für Teams und für Einzelpersonen an.

IndiTO ist eine staatlich anerkannte Einrichtung der Weiterbildung und zertifiziert durch den Gütesiegelverbund Weiterbildung.

Wenn Sie nähere Informationen zu unseren Angeboten wünschen, rufen Sie uns an, schreiben Sie uns oder besuchen Sie uns im Internet. Wir sind gerne für Sie da!



IndiTO  
Estermannstraße 204  
53117 Bonn  
Telefon 0228 674 663  
Fax 0228 680 400

www.indito.de  
info@indito.de

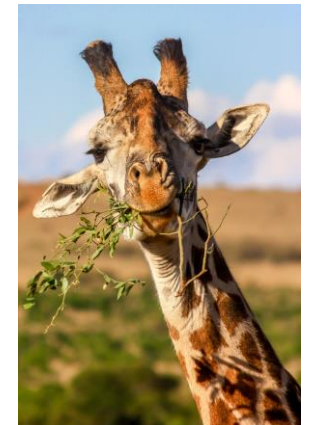
Volksbank Bonn Rhein-Sieg  
Konto 1 501 895 039  
BLZ 380 601 86  
IBAN DE87 3806 0186 1501 8950 39  
BIC GENODED1BRS

## Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg

**„Herr Ober, ich habe gewählt!“**

**Ernährung und Selbstfürsorge  
Workshop**

**24. März 2019**



Bildung, Training und Beratung für  
Individuen, Teams und Organisationen



# „Herr Ober, ich habe gewählt!“ – Ernährung und Selbstfürsorge

## Workshop auf Basis der Gewaltfreien Kommunikation

Ernährung im Einklang mit den eigenen Werten und Bedürfnissen selbst wählen zu können, setzt eine bestimmte Bewusstheit über den eigenen Körper, über die mitgebrachten Erfahrungen und Prägungen sowie über globale Zusammenhänge voraus. Sich darüber bewusst zu sein, wie die Nahrung körperliche, soziale und/ oder spirituelle Bedürfnisse nährt, stellt im anspruchsvollen Alltag eine Herausforderung dar.

Ziel des Workshops ist es, einen liebevollen und achtsamen Blick auf Ernährungsgewohnheiten zu werfen, diese zu überprüfen und gegebenenfalls Veränderungen anzustoßen.

Der Workshop basiert auf Grundprinzipien der gewaltfreien Kommunikation nach Dr. Marshall B. Rosenberg. Methoden der Achtsamkeitspraxis nach Prof. Dr. Jon-Kabat Zin und Thich Nhat Hanh fließen ein. Abgerundet wird der Workshop mit Erkenntnissen aus der Ernährungspsychologie."

Sie bekommen während des Workshops verschiedene kurze Impulsvorträge und Impulse, um sich selbst mit Ihren Ernährungsgewohnheiten zu reflektieren.

Je nach Ihrem Wunsch und Kenntnisstand sowie Gruppengröße ist es möglich, einen begleiteten Selbstempathie-Prozess zu durch-

laufen, den verschiedenen inneren Anteilen Gehör zu schenken und/oder sich mit seiner Ernährungsbiografie und evtl. Glaubenssätzen zu beschäftigen.

Achtsamkeitsübungen unterstützen Sie dabei, in Kontakt mit Ihrem Körper zu kommen. Die verschiedenen, angeleiteten Übungen können im Plenum, in Kleingruppen und in Paar- oder Einzelarbeit stattfinden.



*Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.*

### Referentin

#### **Dr. Jasmin Benser**

Ernährungswissenschaftlerin,  
Trainerin für verbindende Kommunikation  
(im Zertifizierungsprozess nach CNVC)



*„Das Leben ist bunt!“ lautet das Motto von Dr. Jasmin Benser, Jahrgang 1979. Bevor sie diverse Forschungsfelder beackerte, studierte sie Ernährungswissenschaften. Seit der Geburt ihrer zwei Jungs, geb.2011 und 2013, erforscht sie rund um die Uhr das Thema „Beziehung statt Erziehung“– auch in ihrer Partnerschaft. Auf dem Weg der Zertifizierung (CNVC) arbeitet sie freiberuflich als Trainerin für gewaltfreie Kommunikation. Und wenn sie dann noch Zeit hat, ist sie wahrscheinlich inmitten ihrer Farben und Pinsel zu finden.*

Unsere TrainerInnen arbeiten teilnehmenden- und prozessorientiert, d.h. mit Beispielen der Teilnehmenden und bei Bedarf mit Themen, die während des Seminars entstehen.