

Essen mit Genuss für die ganze Familie

Referentin

Anne Buri Geissbühler

Ernährungs-Psychologische Beraterin IKP



Mittwoch, 3. April 2019
19.30 Uhr

Ort:

Bürgerspital

Spitalgasse 2, Saal Rossier

Kosten: Fr. 5.- für Mitglieder von S&E (Ehepaare Fr. 7.-)
Fr. 10.- für Nichtmitglieder (Ehepaare Fr. 15.-)

Erfahren Sie...

- ... welche Nahrungsmittel Ihre Kinder – und Sie – brauchen
- ... wie Sie Ihre Kinder dazu bringen, diese auch zu essen
- ... dass genussvoll und ausgewogen essen kein Widerspruch sein muss
- ... welche Faktoren auch noch zu einer gesunden Entwicklung beitragen

Im Vortrag erhalten Sie einfache Tipps, wie Sie und Ihre Familie ausgewogen essen können und dabei der Genuss nicht zu kurz kommt. Als Ernährungs-Psychologische Beraterin schaut die Referentin über den Tellerrand hinaus. Was heisst das? Viele Menschen wissen in der Theorie, was sie essen sollten. Es funken aber andere Dinge in die Entscheidung hinein. Die ganzheitliche Betrachtungsweise hilft dabei, das Essverhalten in all seinen Facetten zu erfassen.

Anne Buri Geissbühler, mit eigener Praxis in Flamatt und Laupen, hat ein Diplom als Sekundarlehrerin und unterrichtete während über 10 Jahren. Im 2005 begann sie die Ausbildung als Ernährungs-Psychologische Beraterin am Institut für Körperzentrierte Psychotherapie (IKP) in Zürich. Heute unterrichtet sie am IKP angehende Beraterinnen.

Wir freuen uns auf einen interessanten und kurzweiligen Abend mit Ihnen!