

Von der Last zur Lust

Genuss statt „Rein-Fress-Frust“



Wir leben in einer Welt der Routine und Schnellebigkeit und neigen dazu, unser Essen als Belohnung, Trost, Ersatz für Befriedigung und Sinn zu sehen. Wir haben verlernt, unsere Nahrung in all ihren positiven Eigenschaften wertzuschätzen. Wir bemerken, wie unsere Last größer wird, die Lust am Essen und anderen wichtigen Dingen im Leben, außerhalb der Arbeitswelt, dafür kleiner. Die sogenannte Work-Life-Balance leidet. Unkontrolliertes Essen wird zum Feind, das Gewicht zur Gegenspielerin. Immer wieder versuchen wir umzudenken, Gewicht zu verlieren, einen gesunden Körper zu haben - aber wie?

In diesem Seminar wollen wir, gemeinsam mit den Pferden, alte erstarrten Denk-, Ess- und Verhaltensweisen ablegen lernen, statt Last, mehr Lust und Freiheit erleben. Pferde spiegeln, wie klar orientiert wir im Moment in unserem Inneren sind. Sie zeigen unsere Kompetenz und innere Zielgerichtetheit auf, sie reagieren unmittelbar. Wir wollen mit Ihnen und unseren vierbeinigen Co-Therapeuten, Wege zu innovativen neuen Lösungen öffnen, um gesund zu bleiben und sich im eigenen Körper wohl zu fühlen.

Seminarzeiten und Ort:

14. September 2012 (15.00) bis 16. September 2012 (13.00)

Pferdehof: Stockner, Fladnitz an der Teichalm www.pferdehof.at

Veranstalter: Psychotherapie Koch KG, Institut für pferdegestützte Kommunikation, anerkannte Praktikumsstelle des BmFFG

Kosten: € 490,--/pro TeilnehmerIn

(bei Anmeldung bis **1.7.2012** - € 390,--). **Zimmer** buchen unter www.almenland.at, wir helfen Ihnen dabei gerne - gute Möglichkeit direkt am Stockner-Hof – www.pferdehof.at

Die Anmeldung ist mit erfolgter Zahlung fixiert. Eine Stornierung ist ab 4 Wochen vor der Veranstaltung nicht mehr möglich.

Konto: Psychotherapie Koch KG - Blz: 32092, Konto: 420422 RAIBA

Anmeldung: psychotherapie.koch@me.com

website: www.reflectingteam.net



Team:

Institut für pferdegestützte Kommunikation

2100 Korneuburg, Liebleitner-Ring 9

Robert Koch, MSc, Systemischer Familientherapeut, Lehrtherapeut für systemische FT. Coach, Supervisor und Lehrsupervisor, Reteaming-Coach, EAGALA Zertifikat

Christine Karrer, Systemische Familientherapeutin, EAGALA Zertifikat

Claudia Schöggl, Trainerin