

# Fortbildung

---

20.10.2023 15:30 Uhr - 01.12.2023 17:00 Uhr

## **Schlank durch Achtsamkeit ab Oktober**

Ursachen von Gewichtsproblemen angehen

Es geht nicht um eine neue Diät, sondern darum, tiefere Ursachen von Gewichtsproblemen zu erkennen. Schluss mit ewigen Jo-Jo-Diäten: Achtsamkeit lässt selbstschädigendes Essverhalten durchbrechen und Gewichtsprobleme dauerhaft in den Griff bekommen. Achtsames Essen hilft, das persönliche Wohlfühlgewicht zu erreichen und zu halten. Das bringt wieder Freude und Genuss am Essen - achtsam sein statt Kalorien zu zählen!

**Der fünfteilige Kurs läuft von Freitag, 20. Oktober bis Freitag 01. Dezember 2023 . Die genauen Termine nennt das Sekretariat der FBS**

### **Zielgruppe:**

Erwachsene

### **Termin:**

20.10.2023 15:30 Uhr - 01.12.2023 17:00 Uhr

### **Kosten:**

59,- €

### **Veranstaltungsort:**

Katholische Familienbildungsstätte  
Bahnstraße 26  
55543 Bad Kreuznach  
[www.caritas-rhn.de](http://www.caritas-rhn.de)

### **Referent(inn)en:**

Dr. Doris Martini (Meditationskurs-Leiterin/ Mentaltrainerin)

### **Ansprechpartner:**

Birgit Honrath ([fbs@caritas-rhn.de](mailto:fbs@caritas-rhn.de), (0671) 8382840)

### **Veranstalter:**

Katholische Familienbildungsstätte

### **Veranstaltungsnummer:**

4.10.3