

Ernährungs-Camp „Lebens.mittel.punkt – Essen mit gutem Gewissen“

28. bis 30. April 2023

Mit offenem Blick und gutem Bauchgefühl kann „gut zu essen“ wieder „leicht“ sein. Ohne ständig vom schlechten Gewissen verfolgt, lebt es sich entspannter.

Sie können sich auf eine 3-tägige Reise in die Welt des Essens freuen. Wir werden uns in der Natur gemütlich bewegen (kleine Wanderung bzw. Spaziergänge) und vieles übers „Essen“ hören. Gut zu essen, ist für Körper und Psyche wichtig und zudem leichter als gedacht.

Ein „allgemein gültiges“ Rezept für eine gesunde Ernährung gibt es meiner Meinung nach nicht. Ich bin Gudrun, Ernährungswissenschaftlerin und psychologische Beraterin (Logotherapie V. E. Frankl) Wir werden gemeinsam versuchen, mein Ernährungswissen mit Ihrem Alltag und Ihrem persönlichen Ernährungsziel sinnvoll in Einklang zu bringen, sodass Sie mit einem wertvollen „Ess-koffer“, gepackt mit Rezepten, Tipps und Tricks, in Ihren Alltag zurückkehren.

Ich freue mich auf die Reise mit Ihnen in die Welt der wertvollen Lebensmittel und des leicht(er)en Lebens.

Programm

- Körper-Check: Messung der Körperzusammensetzung (BIA=Bioelektrische Impedanz-Analyse)
- Zusammenhang und Beeinflussbarkeit von gesunder Ernährung, Bewegung und Psyche und deren Auswirkungen auf Gesundheit, Wohlbefinden und Lebensqualität
- „gutes.geh-wissen“-Spaziergänge, um das Gehörte zu verdauen
- Schaukochen
- Wie „arbeitet“ mein Körper? Welche Rolle spielen Kohlenhydrate, Eiweiß & Fette
- Wie wichtig sind Esspausen? Ernährungstrends unter der Lupe (Intervallfasten,...)

Im Preis enthaltene Leistungen

- 2 Nächte inkl. Frühstück
- 2 x Mittagessen
- 2 x Abendessen
- Nutzung der einzigartigen Felsen Vita Oase (Sauna, Dampfbad, Naturfels, Erlebnisduschen und Ruhebereich)
- Wasser, Mineral, Kaffee und gut sortierte Teebar in den Pausen



NEU IM CAMP-PROGRAMM

gratis
BIA-Messung im
Wert von mind.
50 Euro
Messung der Körper-
zusammensetzung
(Muskel-, Fettmasse,
Wasser)



Hotel und Restaurant CHRISTKINDLWIRT
Christkindlweg 6
4400 Steyr
christkindlwirt.at

Preis

485,00 € Paketpreis*

-100,00 € SVS-Gesundheitshunderter

385,00 € investieren Sie in Ihre Gesundheit

* pro Person im DZ, exkl. Ortstaxe, EZ-Zuschlag 50 Euro

Der Paketpreis wird vorab von der Seminarleitung in Rechnung gestellt. Bei Anspruch und Antrag auf einen SVS-Gesundheits-hunderter erhalten Sie von der SVS 100 Euro auf Ihr Konto gutgeschrieben. Stornobedingungen: Bis 4 Wochen vor Campstart ist eine kostenlose Stornierung des Camps möglich. Von 11.02. bis 03.03.2023 verrechnen wir 70 % und ab 04.03.2022 90 % der gebuchten Leistung. Sie haben die Möglichkeit einen Ersatzteilnehmer zu nominieren.

Zielgruppe

Alle, die ein paar überschüssige Kilos dauerhaft verlieren möchten.

Seminarleitung

Mag. Gudrun Bertignoll
Ernährungswissenschaftlerin und psychologische Beraterin (Logotherapie und Existenzanalyse nach Viktor E. Frankl)

Teilnehmende sollten Folgendes zum Camp mitbringen

- Wetterfeste Schuhe für die „gutes.geh-wissen“-Spaziergänge
- Regenschutz
- kleiner Rucksack mit Trinkflasche

Programm

Freitag, 28. April 2023

- 14:00 Uhr Begrüßung, Vorstellung der SVS-Gesundheitsangebote
Körper-Check: Messung der Körperzusammensetzung
(BIA = Bioelektrische Impedanz- Analyse)
- 14:45-15:15 Uhr Kennenlernen & Vorstellen unter dem Motto: Mit dem inneren Schweinehund spazieren gehen & das schlechte Gewissen in die Wüste schicken. Warum möchte ich „besser“ essen? Was ist mein „Wofür“? Was hat Essen mit Perfektionismus & Freiheit zu tun? Sind „Grenzen“ beim Essen nötig? Gesundheitswert? Genusswert?
- 15:15 Uhr Pause
- 15:30-16:30 Uhr Wie arbeitet mein Körper? Wie kann ich meinen Körper & meine Psyche optimal unterstützen? Wie hängen gesunde Ernährung, Bewegung und Psyche zusammen und wie kann ich dadurch Gesundheit, Wohlbefinden und Lebensqualität beeinflussen? Wie kann ich etwas Gewicht verlieren? Ist Intervallfasten wirklich der Schlüssel zum Erfolg? Sind Esspausen wichtig? Wie steigere ich meinen Grundumsatz? Die Bedürfnisse des Körpers zu verstehen, ist Voraussetzung, um sein persönliches Ziel erreichen zu können. „Hunger“ ist ein wertvolles Signal des Körpers, das es ernst zu nehmen gilt.
- 16:45-17:45 Uhr „gutes.geh.wissen“ - Spaziergang durch das wunderschöne Steyr um das Gehörte zu verdauen, persönliche Fragen zu stellen und sich auszutauschen
- danach Abendessen

Samstag, 29. April 2023

- ab 07:30 Uhr Frühstück
- 09:00-10:30 Uhr Alles übers Eiweiß „je mehr desto besser?“ Welche Rolle spielt Eiweiß beim Gewichtsmanagement & fürs Wohlbefinden?
Wo ist Eiweiß enthalten? Warum benötige ich es und wie viel braucht mein Körper? Wie kann ich eiweißreiche Lebensmittel geschickt am Teller kombinieren, um die biologische Wertigkeit zu erhöhen? Was bedeutet überhaupt biologische Wertigkeit? Verschleimt Milch? Darf man noch Fleisch essen? Sport & Eiweiß? Wie könnte meine Eiweißquelle am Teller aussehen – Ideen für Frühstück, Mittagessen, Jause & Abendessen
- 11:00-12:00 Uhr Alles über die „bösen“ Kohlenhydrate inkl. Obst & Gemüse
Oder sind sie gar nicht so böse? Welche Aufgaben haben Kohlenhydrate im Körper? Welche Rolle spielen Kohlenhydrate beim Gewichtsmanagement & fürs Wohlbefinden? Was bedeutet Vollkorn? Mehrkorn? Mehltypen? Ist Dinkel besser als Weizen? Wie könnte meine Kohlenhydratquelle genussvoll am Teller verpackt sein? Was sind sekundäre Pflanzenstoffe und wie können diese meinen Darm und mein Immunsystem gut unterstützen? Ideen für Frühstück, Mittagessen, Jause & Abendessen
- 12:00-14:00 Uhr Mittagspause
- 14:00-15:30 Uhr Alles übers Fett – „Vorsicht Fettnäpfchen“
Welches Öl ist gut für mich? Omega 3 Fettsäuren, was ist das genau? Versteckte Fettquellen wo seid ihr? Was sind Transfette? „Gute“ & „böse“ Fette? Welche Rolle spielen die Fette beim Gewichtsmanagement & fürs Wohlbefinden? „gutes.geh.wissen“ Spaziergang, um das Gehörte & das Mittagessen □ zu „verdauen“, persönliche Fragen zu stellen und weiterzudenken unter dem nächsten Motto: Welches Öl soll in die Pfanne?
- 16:00-17:30 Uhr „gutes.geh.wissen“ Spaziergang, um das Gehörte des Tages □ zu „verdauen“, persönliche Fragen zu stellen und weiterzudenken
Abendessen

Sonntag, 30. April 2023

- ab 07:30 Uhr Frühstück
- 09:00-11:00 Uhr Schaukochen
15 Minuten Pause
- 11:15-12:00 Uhr Darmgesundheit – Mein Mikrobiom und meine körperliche & psychische Gesundheit
Gemeinsamer Abschluss Was nehme ich in meinem Rucksack an neuem Wissen & Motivation mit? „Brief an mich selbst“

Eventuelle Änderungen vorbehalten.