

## Psychotherapie

### **Vegane Lebensweise selbstwirksam gestalten**

Wir finden auf unterschiedliche Art zur veganen Lebensweise. Sie findet ihren Anfang in Gesundheitsthemen, Umweltschutz, Themen der sozialen Gerechtigkeit, Ethik und

Die Zuwendung zum Veganismus bringt Herausforderungen im Alltagsleben mit sich und wirft Fragen auf

In diesem Online-Seminar geht es um Möglichkeiten der Stärkung, des Konflikt-Managements, der Stress-Bewältigung und die Erkundung der dahinter liegenden – teilweise unbewussten – Komponenten. Self-Care ist der zentralen Fokus aller Sem-

Seminarinhalte

Tag 1

- Karnismus und die Psychologie
- kognitive Dissonanz (Abspaltung)
- tiefer liegende Gründe für kontroverse Gespräche

Karnismus nach Dr. Melanie Levy

Tag 2

- Innere Landkarte
- Glaubenssätze und Überzeugungen
- Selbstfürsorge Part 1

Standortbestimmung

Tag 3

- Brücken bauen
- Storytelling
- Authentizität

Brückenbau nach Dr. Melanie Levy

Tag 4

- Vision gestalten und Wegbereitung
- den eigenen Weg kreieren und das Fundament festigen
- Selbstfürsorge Part 2

Autonomie-Paradoxie nach Dr. Melanie Levy

Tag 5

- Integration
- Stress-Management
- Retrospektive
- Faktencheck und Quellen
- Transfer in den Alltag

In diesem praxisorientierten Seminar werden die Herausforderungen in allen Aspekten der mentalen Gesundheit ausführlich beleuchtet und anhand von persönlichen

Praxisorientierte Paradoxien der mentalen Gesundheit nach Dr. Melanie Levy

Das Seminar richtet sich an beratende Personen wie Ernährungsberater/innen, Berater/innen für mentale Gesundheit und andere interessierte Berufsgruppen

Dozent

## **Dozententeam**

Dozenten werden noch bekannt gegeben.

## **Termine**

Fr, 20.08.2027

10:00–18:00 Uhr

Sa, 21.08.2027

10:00–16:00 Uhr

[und 3 mehr](#)

## **Preis**

680,00 €

## **Online-Seminar**

Dieses Seminar findet online statt.

## **Seminarnummer**

SSA111200827

## **Anmeldemöglichkeiten**

- Bei jeder Akademie
- Per Fax: 0261-952 52 33
- Auf [unserer Webseite](#)



Irrtümer und Änderungen vorbehalten  
Erstellt 18.12.2025