

# Essverhalten als Kompass zur Seele

Kostenfreier Jubiläums-Workshop

PSYCHOLOGIE / PSYCHOTHERAPIE



Tag der offenen Tür ein.

Bald ist es soweit: Die Paracelsus Gesundheitsakademie in Osnabrück feiert Geburtstag!

45 Jahre voller Wissen, Wachstum und ganzheitlicher Gesundheit. Zu diesem besonderen Anlass laden wir Sie herzlich zum

Termine:

**So. 21.09.2025**  
12:45-13:30 Uhr

Preis:

**Kostenfrei! \***

Frau Sandra Primus, Gastgeberin und Studienleiterin der Paracelsus Schule Osnabrück, heißt Sie herzlich willkommen und präsentiert ein erstklassiges Programm.

Acht kostenfreie Workshops unserer erfahrenen Dozent/innen bieten Ihnen einen spannenden Einblick in unser vielfältiges Ausbildungs- und Seminarprogramm - eine einmalige Gelegenheit, die Sie nicht verpassen sollten.

Treffen Sie Gleichgesinnte in entspannter Atmosphäre bei Snacks und Getränken. Tauschen Sie sich aus, knüpfen Sie Kontakte und informieren Sie sich über unser vielfältiges Bildungsangebot.

Besuchen Sie uns, entdecken Sie die Vielfalt unserer Akademie und feiern Sie mit uns diesen besonderen Meilenstein!

Wir freuen uns auf Sie.

Workshop Nr. 3: „Essverhalten als Kompass der Seele“

Essen ist ein grundlegendes Bedürfnis, das unseren Körper mit Energie versorgt und ihn leistungsfähig hält.

Doch manchmal dient unser Essverhalten nicht nur der körperlichen Sättigung, sondern auch der Kompensation emotionaler Belastungen. Indem wir durch Nahrung Gefühle betäuben oder uns von Herausforderungen ablenken, kann sich Essen über seine eigentliche Funktion hinaus zu einer ungesunden emotionalen Bewältigungsstrategie entwickeln.

Ebenso können gesunde Essgewohnheiten und eine ausgewogene Ernährung zu Wohlbefinden und einer gesteigerten Leistungsfähigkeit führen.

Wenn Sie an diesem spannenden Workshop teilnehmen möchten, dann melden Sie sich bitte an - gerne auch telefonisch unter 0541 / 20 20 552.

Die weiteren Jubiläums-Workshops finden Sie auf unserer Website.

**Dozent/in Kerstin Kohne:** Jg. 1967; nach der Ausbildung zur examinierten Kinderkrankenschwester wuchs das Interesse an der ganzheitlichen Medizin. Frau Kohne war 6 Jahre in der medizinisch betreuten Gewichtsreduktion im Angestelltenverhältnis tätig. Nach der Ausbildung zur ganzheitlichen Ernährungsberaterin machte Frau Kohne sich selbstständig und arbeitete freiberuflich als Ernährungsberaterin mit dem Beratungsschwerpunkt Gewichtsreduktion. Es folgten weitere Weiterbildungen zum NLP-Practitioner, zur Sterbebegleiterin, Trauerbegleiterin, Palliativ-Care-Fachkraft, ehrenamtlicher Klinikseelsorgerin, sowie zur Alltagsbegleiterin. Nach einem schweren persönlichen Schicksalsschlag beendete Sie Ihre freiberufliche Tätigkeit als Ernährungsberaterin und gibt seitdem Ihr Wissen in der Erwachsenenbildung weiter.

**Paracelsus  
Gesundheitsakademie  
Goethering 22-24  
49074 Osnabrück  
Tel. 0541 - 20 20 552**

Seminarnummer:  
**INF27210925V3**

Anmeldemöglichkeiten:

- bei jeder Akademie
- per Fax: 0261 - 9 52 52 33
- Web: [www.paracelsus.de](http://www.paracelsus.de)
- per QR:

