

Vegane Lebensweise selbstwirksam gestalten

PSYCHOLOGIE / PSYCHOTHERAPIE



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

Seminarinhalte

Tag 1

– Karnismus und die Psychologie: kognitive Dissonanz (Abspaltung); tiefer liegende Gründe für kontroverse Gespräche; Karnismus nach Dr. Melanie Joy

Tag 2

– Innere Landkarte: Glaubenssätze und Überzeugungen; Selbstfürsorge Part 1; Standortbestimmung

Tag 3

– Brücken bauen: Storytelling; Authentizität; achtsame Kommunikation

Tag 4

– Vision gestalten und Wegbereitung: den eigenen Weg kreieren und das Fundament festigen; Selbstfürsorge Part 2; tragende Beziehungen stärken

Tag 5

– Integration: Stress-Management; Retrospektive; Faktencheck und Quellen; Transfer in den Alltag; Erfolge feiern

In diesem praxisorientierten Seminar werden die Herausforderungen in allen Aspekten der mentalen Gesundheit ausführlich beleuchtet und anhand von persönlichen Beispielen und Erlebnissen der Seminarteilnehmer/innen aufgearbeitet.

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

Termine:

Mi. 03.06.2026

Do. 04.06.2026

Fr. 05.06.2026

Do. 11.06.2026

Fr. 12.06.2026

jew. 10:00-17:00 Uhr

Preis:

680,- Euro *



**Paracelsus
Gesundheitsakademie
Onlineunterricht**
Tel. 0261-95252-0

Seminarnummer:

SSB111030626

Anmeldemöglichkeiten:

- bei jeder Akademie
- Web: www.paracelsus.de
- per QR:

