Frauen essen anders: Dein Weg zum "intuitiven Essen"

Du fühlst Dich unwohl mit Deinem Körper und dem Essen?

Es ist Zeit, endlich Frieden zu schließen. Die Diätologin und Gründerin des bekannten „Female Food Freedom“-Ernährungscoachings Katharina Kühtreiber hilft Dir dabei. Warum das allein so schwer schaffbar ist, hat tiefe Gründe: „Von klein auf wird uns Frauen ein anzustrebendes Schönheitsideal eingeprägt. Diese Prägung führt zu einer Vorstellung unserer Körperform, die fernab von jeder Realität ist. Wir verlieren den Kontakt zu uns selbst und jagen diesem Phantomkörper hinterher. Die Ernährung wird zur täglichen Herausforderung: Es entwickeln sich Zweifel, der Spaß an Bewegung geht verloren und der Genuss bleibt auf der Strecke. Wir vergleichen uns mit anderen und sind voller Selbstzweifel“, sagt Katharina.

Wie kannst Du wieder eine gesunde Beziehung zu Deinem Körper schaffen, Essen mit Genuss verbinden und vor allem auch Deinen Kindern diese Balance vermitteln? Finde die Antworten in Katharinas Workshop, den sie im Mai für die Bäuerinnen hält: Nimm Dir einen Nachmittag lang Zeit, mit Katharina und anderen Frauen über dieses omnipräsente Unwohlsein zu reden. Schau hinter die Kulissen all dieser Prägungen und lass Dir wertvolle Tipps & Tricks für Deinen Alltag verraten. Schließe endlich Frieden mit Dir und Deinem Essen!

Nutzen:

Bewusstwerden & Ablegen von Diätmentalität

Genussvoll essen ohne Reue

© 2025 - lfi.at

Information

Kursdauer:	3 Einheiten
Kursbeitrag:	48,00 € pro Person
Fachbereich:	Gesundheit und Ernährung
Zielgruppe:	Alle Frauen, die sich laufend damit befassen, was sie essen dürfen und was nicht. Frauen, die sich endlich in ihrem Körper wohlfühlen wollen – ohne ständig ein bestimmtes Gewicht oder Kleidergröße erreichen zu „müssen“.

Verfügbare Termine