

 Psychologie und Psychotherapie

Emotionales Essverhalten – Kompass zur Seele

Essen ist, neben Trinken und Schlafen, eines unserer Grundbedürfnisse. Wir alle brauchen Nahrung, um zu überleben, damit unser Körper funktioniert und Leistung bringen kann.

Benötigt der Körper Energie, erhalten wir über das Hungergefühl ein Signal, zu essen. Haben wir ausreichend gegessen, stellt sich das Sättigungsgefühl ein. Der körperliche Hunger ist gestillt.

Was aber, wenn wir über unser Essverhalten nicht nur unseren körperlichen Hunger stillen, sondern auch unseren emotionalen Hunger kompensieren wollen? Wenn wir so ganz nebenbei z.B. unangenehme Gefühle betäuben oder uns von einer akuten Herausforderung ablenken wollen?

In diesem Seminar bekommen Sie die Gelegenheit, in sich herein zu spüren, ob Sie mit Ihrem Essverhalten nicht nur körperlichen Hunger, sondern auch Ihre emotionalen Grundbedürfnisse nähren. Sie erfahren, weshalb es so wichtig ist, auf Ihre wahren Bedürfnisse und Gefühle zu hören. Nur Sie selbst wissen und fühlen genau, was Ihr Körper und Ihre Seele wirklich brauchen.

Das Seminar richtet sich an Therapeuten/innen und Berater/innen, die an diesen praxisrelevanten Themen interessiert sind und Menschen helfen möchten, endlich aus dem Kreislauf Hunger-Verzicht-Regeln-Unzufriedenheit auszubrechen, um ein ausgeglichenes Leben führen zu können. Raus aus der Verurteilung, rein ins (Selbst)vertrauen.

Termin

Fr, 30.04.2027
10:00–17:00 Uhr

Preis

140,00 €

Online-Seminar

Dieses Seminar findet online statt.

Seminarnummer

SSH111300427

Anmeldemöglichkeiten

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



Irrtümer und Änderungen vorbehalten
Erstellt 13.06.2026

Dozentin

Marion Nowak

Jg. 1971, verheiratet, 3 Kinder. Fr. Nowak ist zertifizierte Wellnesstrainerin, Mitglied im Fachverband WBG e. V. und absolvierte an der Paracelsus-Schule Ausbildungen zur ganzheitlichen Ernährungsberaterin, Entspannungstrainerin und Massagepraktikerin. Ihre fachlichen Kompetenzen erweiterte sie durch externe Fortbildungen, u. a. in Quantenmethoden, Biologischem Heilwissen, systemischer Aufstellung, Kinesiologie sowie einer Yogalehrer-Ausbildung. Mit einem breiten Spektrum wirksamer Methoden, gepaart mit Fachwissen, Achtsamkeit und Wertschätzung begleitet und inspiriert sie dabei, persönliche Ziele klar zu definieren und nachhaltig umzusetzen – in Einzelberatungen und praxisorientierten Seminaren. Heute ist sie mit Verantwortung und Engagement in all diesen Bereichen selbstständig tätig.