

Essen zwischen Hektik und Genuss –

Mach´s Mahl – Gutes Essen für Baden-Württemberg

Leitthema der Ernährungsoffensive

des Ministeriums für Ländlichen Raum und Verbraucherschutz

Genuss-Coaching mit Anregungen für mehr Essensgenuss im Alltag

Genießen liegt im Trend und wann könnte man besser genießen als bei Essen und Trinken? Die täglichen Mahlzeiten sind eine genussvolle Abwechslung im Alltag, doch oft wird ihnen nur wenig Beachtung geschenkt und sie laufen vielmals nebenbei. In diesem Coaching befassen wir uns damit, was unter Genuss zu verstehen ist und wie wir Wege finden, im Alltag mehr Essensgenuss zu erleben. Bei einem kleinen Genussstraining mit Kostproben (Sensorik) wollen wir unsere Wahrnehmung schulen und bewusst auskosten was wir schmecken. Dauer 90 - 120 Minuten

Zielgruppe: alle am Thema Genuss Interessierte

Termin: Donnerstag, 10.11.2016 Uhrzeit: 17:30 – ca. 19:30 Uhr

Ort: Fachschule für Landwirtschaft, Frankfurter Straße 67, 74072 Heilbronn

Referentin: Nicole Czarnecki, Dipl. Oecotrophologin, Sinsheim

Essen zwischen Hektik und Genuss – der eigene Weg für weniger Hektik rund ums Essen

Zwischen Kinderbetreuung, Hausarbeit und Beruf kann es schnell mal hektisch werden bis das Essen auf dem Tisch steht. In diesem Coaching wollen wir herausfinden, wann es bei uns rund um Essen und Trinken eher hektisch wird und wann wir es richtig genießen. Ziel ist es einen eigenen Weg zu finden, um hektische Situationen möglichst schon beim Einkaufen und Kochen zu vermeiden. Ganz praktische Überlegungen sollen helfen dem Essensgenuss im Alltag mehr Raum zu geben. Bei einem kleinen aber eindrucksvollen Genussstraining mit Kostproben (Sensorik) wollen wir unsere Wahrnehmung schulen und bewusst auskosten, was wir schmecken. Dauer 90 - 120 Minuten

Zielgruppe: Berufstätige in Voll- und Teilzeit, Eltern mit Kindern, Alleinerziehende

Termin: Donnerstag, 17.11.2016 Uhrzeit: 17:30 – 19:30 Uhr

Ort: Fachschule für Landwirtschaft, Frankfurter Straße 67, 74072 Heilbronn

Referentin: Nicole Czarnecki, Dipl. Oecotrophologin, Sinsheim

Essen zwischen Hektik und Genuss – mit Genuss dem beruflichen Stress entgegenwirken

Wer im Berufsalltag viel unterwegs ist und von Termin zu Termin eilt, findet oft wenig Zeit für Pausen oder entspannte Mahlzeiten. Häufig wird Essen und Trinken zur Nebensache, doch gerade Essen und Trinken ermöglichen eine Auszeit, wirken entspannend und geben wieder Kraft für einen langen Arbeitstag. Im Coaching wird die gesundheitliche Seite des Genusses beleuchtet und die Teilnehmer finden eigene Wege, wie sie mehr Genussmomente in ihren hektischen Arbeitsalltag einbauen können. Bei einem kleinen aber eindrucksvollen Genussstraining mit Kostproben (Sensorik) werden Sie Ihre Wahrnehmung schulen und kosten mit allen Sinnen aus, was Sie schmecken. Dauer 90 - 120 Minuten

Zielgruppe: Berufstätige im Rahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements

Termin: Nach Vereinbarung ab 10 Teilnehmern

Ort: Fachschule für Landwirtschaft, Frankfurter Straße 67, 74072 Heilbronn oder im Betrieb

Referentin: Nicole Czarnecki, Dipl. Oecotrophologin, Sinsheim

Anmeldung: bis 10 Tage vor dem jeweiligen Termin bei der

Koordinationsstelle Ernährung am Landratsamt – Landwirtschaftsamt, Lerchenstraße 40, 74072 Heilbronn **Tel.:** 07131 994 7341, **Fax:** 07131 994 7369

E-Mail: ernaehrung.lwa@landratsamt-heilbronn.de

Seminarort: Fachschule für Landwirtschaft, Frankfurter Straße 67, 74072 Heilbronn,

Zugang zur Fachschule über die Alfred-Finkbeiner-Straße



Parken: auf der Theresienwiese