

# EMOTIONAL ESSEN & MEHR

**Wir alle kennen das: Essen aus Frust, Stress, Langeweile etc. Anstatt Essen könnte es auch Konsum von Arzneimitteln, illegalen Drogen, Alkohol, Zigaretten, Videogames, Social Media, Filmen oder anderem sein.**

Wir wissen genau, wenn auch nicht immer bewusst, wie wir uns emotional regulieren können. Für jedes Gefühl, das wir nicht fühlen und jede Emotion, die wir gerne fördern wollen, gibt es das passende Essen, Getränk oder Verhalten.

**Da Essen immer verfügbar, sozial akzeptiert und legal ist, ist es unser täglicher Begleiter, über den sich darunterliegende Themen gut entdecken lassen.**

Allein durch Willen solche Gewohnheiten oder Süchte zu disziplinieren, behebt nicht die drunterliegende Ursache und funktioniert oft nur vorübergehend.

**JEWELNS MITTWOCHS \_ 27. OKTOBER / 03. / 10. / 17. NOVEMBER \_ 19.00 - 20.15**

## **Kosten**

100.- CHF Einzelperson  
160.- CHF Paare  
Rabatt auf Anfrage

## **Anmeldung & Fragen**

denise@heilsamleben.com  
+41797660758

## **Wir freuen uns auf euch!**

Alexander, Denise &  
Heilsam Leben Team

## 4-TEILIGES ONLINEPROGRAMM

mit Alexander Braun

**Erst wenn wir uns der Kernursache widmen, können wir auch nachhaltig ungesunde und unerwünschte Verhaltensweisen und Essgewohnheiten ablegen.**

Wie wäre es, Essen und andere Ersatzstoffe oder Ersatzverhalten nicht zu benutzen, um sich Erleichterung, Genuss, Belohnung oder eine Auszeit zu verschaffen und sich auf diese Weise zu schaden?

Sondern ganz im Gegenteil, Nahrung für die Seele zu nutzen, also so zu leben und zu essen, dass wir Gesundheit und Wohlfühl unterstützen.

**Alexander führt uns Schritt für Schritt an dieses Thema heran und gibt uns wertvolle Inputs fürs tägliche Leben.**



[www.gesundheit-philosophie-leben.de](http://www.gesundheit-philosophie-leben.de)  
[www.heilsamleben.com](http://www.heilsamleben.com)