

Zielgruppen

in Therapie und Rehabilitation:
(stationär oder ambulant)

- Patienten mit **Depressionen**
- Patienten nach **Herzinfarkt**
- Patienten mit **Essstörungen**
(Anorexie, Bulimie, Binge Eating)
- Patienten mit **Adipositas**
- Patienten mit **chron. Schmerzen**
- Patienten mit **Rheuma**
- Patienten mit **Fibromyalgie**
- Patienten mit **Migräne**

Geeignet für **Patientenveranstaltungen in Kliniken und spezialisierten Praxen** sowie für **Selbsthilfegruppen**

in der Prävention:

- **Menschen, die unter hoher beruflicher, sozialer, familiärer Anspannung stehen** und wenig Möglichkeiten zum Ausgleich finden
- **Menschen, die ganz bewusst ihr Regenerationsspektrum erweitern möchten.**

Geeignet für **Gesundheitstage, betriebliche Gesundheitsförderung, Volkshochschulen, Verbände**

Textvorschlag für die Presse

„Tue Deinem Leib etwas Gutes, damit Deine Seele Lust hat, darin zu wohnen“ Dieses Zitat wird der Heiligen Theresa von Avila zugeschrieben, die von 1515 bis 1582 lebte.

Auch nach 500 Jahren hat diese Empfehlung nichts an Aktualität verloren. Leistungsdruck, Reizüberflutung, ständige Schmerzen, chronische Erkrankungen, wirtschaftliche Unsicherheit und auch Belastungen in Familie und Beruf zerran an unserer körperlich-seelischen Balance. Was haben wir dagegen zu setzen? Einen Ausweg aus dem Dilemma bietet die Konzentration auf unserer Sinne.

Wer ? veranstaltet Was?, Wo?, Wann?
(Datum und Uhrzeit), Zielgruppe? Kosten?,

Die Referentin Dita Angermann ist Diplom-Oecotrophologin und in eigener Praxis sowie an der Medizinisch-Psychosomatischen Klinik Bad Bramstedt tätig.

Sie wird mit Ihnen im Rahmen dieses Vortrags/Seminars „Mit allen Sinnen (wieder) genießen“ auf Spurensuche nach den vielleicht nur verschütteten Quellen Ihrer Lebensfreude gehen. In der Hektik und Belastung des Alltags verlieren wir viel zu oft den Blick und das Bewusstsein für zauberhafte Momente und Möglichkeiten, wieder Kräfte zu tanken.

Das Motto eines niederländischen Zeitgenossen lautet: „Um leben zu können, *mußt* Du genießen können“ (Phil Bosmans)

Dipl. oec. troph.

Dita Angermann



Praxis für Ernährungs-
therapie und -beratung
Bordesholm

www.nutri-coach.de

Mit allen Sinnen



genießen

Dipl. oec. troph

Dita Angermann
Abteilung Ernährungstherapie



**Medizinisch-Psychosomatische
Klinik Bad Bramstedt**

www.schoen-kliniken.de