Heißhunger, Frust- und Stressessen wirksam lösen

Ein plötzliches Verlangen nach etwas Süßem oder Herzhaftem – das kennen viele. Oft wird schnell und unbewusst gegessen, um Stress, Frust, Langeweile oder Anspannung zu lindern. Kurz fühlt es sich gut an, doch häufig folgen Unruhe, schlechtes Gewissen oder Unzufriedenheit.

Wenn dieses Muster öfter auftritt, hilft dieses Seminar dabei, die Hintergründe zu verstehen und neue, achtsame Wege im Umgang mit Essimpulsen zu entwickeln.

Mit einer Kombination aus theoretischem Wissen, alltagstauglichen Essübungen und MBSR-Meditationen finden Sie Ihren individuellen Weg zu einem neuen, achtsamen Umgang mit Ihren Essmustern.

Seminaraufbau – vier Themenblöcke

1. Den wahren Hunger verstehen

Sie erkunden Ihre Essbedürfnisse und lernen die sieben Hungerarten kennen. Durch bewusste Aufmerksamkeitslenkung statt Autopilot erleben Sie, wie Essen sich anfühlt, wenn es mit allen Sinnen wahrgenommen wird.

2. Gedanken formen das Essverhalten

Sie entdecken, wie Denkmuster und Glaubenssätze Ihr Essverhalten prägen. Durch neue Sichtweisen entsteht mehr Abstand zwischen Essimpuls und Handlung – und damit mehr Freiheit.

3. Hunger, Gusto, Sättigung, Überessen

Sie unterscheiden körperlichen Hunger von Gusto oder emotionalen Auslösern, lernen einen entspannten Umgang mit kalorienreicheren Speisen und stärken Ihre Wahrnehmung für Körpersignale.

4. Vom Heißhunger zur Selbstregulation

Sie verstehen Heißhunger als Signal, erkennen emotionale Hintergründe und entwickeln Strategien, um Überessenskreisläufe zu durchbrechen. So finden Sie mehr Genuss, Ruhe und Zufriedenheit – auch nach dem Essen.

Praktischer Teil

Im praktischen Teil lernen Sie alltagstaugliche Essübungen und MBSR-Meditationen kennen. Meditationen unterstützen dabei, den Fokus zu finden und zu halten, Essbedürfnisse klarer wahrzunehmen und bewusstere Entscheidungen zu

© 2026 - lfi.at

treffen. Dazu gehören einfache Sitzmeditationen, Bodyscan, Gehmeditation, die IDA-Übung, achtsame Essübungen sowie sanfte Körperübungen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Die Referentin bietet gerne ein kostenloses 15-minütiges Vorgespräch an. Bei Interesse bitte eine kurze Nachricht an susanne.kopeinig@aon.at

Eine Teilnahme ist nicht möglich bei einer akuten Essstörung.

Susanne Kopeinig ist zertifizierte MBSR- und MBCL-Lehrerin sowie Diätologin

Information

Kursdauer:	8 Einheiten
Kursbeitrag:	119,00 € Kursgebühr Mit Unterstützung des Landes Kärnten/Abteilung 13 für Gesellschaft und Integration
Fachbereich:	Gesundheit und Ernährung
Mitzubringen:	Sitzkissen, Yogamatte, Decke, Socken.

Verfügbare Termine

13.03.2027 09:00, Klagenfurt am Wörthersee

Ort	Klagenfurt am Wörthersee
Beginn	13.03.2027 09:00
Ende	13.03.2027 17:00
Örtlichkeit	Schloss Krastowitz, Krastowitz 1, 9020 Klagenfurt am Wörthersee
Information	Robert Madrian, Tel 0463/5850/2123, robert.madrian@lk-kaernten.at
Kursnummer	2-0030914
Trainer:in	Susanne Kopeinig

© 2026 - lfi.at