

## Die Workshops und Vorträge Juni – November 2020

Die Kurz-Informationen zu den einzelnen Vorträgen und Workshops findest Du auf den folgenden Seiten. Zu allen Themen gibt es Details und genaue Inhaltsangaben auf meiner Seite: [www.selbst-bewusst-essen.de](http://www.selbst-bewusst-essen.de) und auf den Extra-Flyern.

Du hast noch Fragen? Dann melde Dich gerne bei mir – ich freue mich auf Dich!

**Deine Wegweiserin im Ernährungsdschungel**  
**Anja Rödel**

P.S.: Aufgrund der sich ständig verändernden „Corona“-Situation kann es leider vorkommen, dass die Veranstaltungen nur mit weniger Teilnehmern als angegeben stattfinden dürfen.

### Vortrag

## Plastik im Essen – unterschätzter Dickmacher?

Plastikverpackungen sind überall. Auch und vor allem unsere Lebensmittel sind oft in Plastik verpackt. Doch es gibt Hinweise darauf, dass Plastikverpackungen und Plastikutensilien auch Übergewicht fördern. Was ist dran am Plastik im Essen? Ist Plastikverzicht sinnvoll? Und wie kannst Du plastikfrei(er) essen? Darum geht es in diesem Vortrag.

- **Termin:**  
Mittwoch, 29. Juli 2020, 17.00 - 19.00 Uhr
- Maximal 8 Teilnehmer
- Deine Investition: EUR 20,00

### Vortrag

## Was hilft bei Bluthochdruck?

Fast jeder Dritte in Deutschland hat Bluthochdruck. Ein dauerhaft zu hoher Blutdruck führt zu weiteren Krankheiten und mindert die Lebensqualität oft erheblich. In diesem Vortrag geht es um den Zusammenhang von Bluthochdruck und Ernährung.

Kannst Du mit Deiner Ernährung etwas tun, um den Blutdruck positiv zu beeinflussen? Und wenn ja, wie sollte Dein Essensplan aussehen?

- **Termin:**  
Freitag, 10. Juli 2020, 15.00 - 17.00 Uhr
- Maximal 8 Teilnehmer
- Deine Investition: EUR 20,00

### Grundlagen-Workshop

## Glücklich mit dem Spiegelbild – Gewicht runter, Selbstbewusstsein rauf!

Eine Diät machen ist einfach – abnehmen nicht. Und Selbstbewusstsein kann man nicht im Laden kaufen.

In diesem Grundlagen-Workshop geht es um den Zusammenhang von essen, abnehmen und Selbstbewusstsein. Wir erarbeiten DEINE Ansatzpunkte für ein leichteres Leben und Strategien für die Umsetzung im Alltag. Wir stärken Dein Selbstbewusstsein und gehen die ersten Schritte, damit Du wieder glücklich in den Spiegel schaust.

- **Termine:**  
Samstag, 4. Juli 2020, 13.00 – 16.00 Uhr  
Freitag, 9. Oktober 2020, 14.00 – 17.00 Uhr
- Maximal 4 Teilnehmer
- Deine Investition: EUR 40,00

### Vortrag

## Cholesterin im Griff

„Vorsicht vor dem Cholesterin!“ – Cholesterin sorgt oft für Schlagzeilen und für Unsicherheiten. Ist es nun gut oder böse? Und was bedeutet die Aussage „erhöhter Cholesterinspiegel“ für Dich?

Wir können mit unserem Essen den Cholesterinspiegel positiv beeinflussen. Aber was genau hilft, ihn dauerhaft auf ein gesundes Maß zu senken? Und was ist eher zweifelhaft?

Genau darum geht es in diesem Vortrag.

- **Termin:**  
Montag, 7. September 2020, 17.00 - 19.00 Uhr
- Maximal 8 Teilnehmer
- Deine Investition: EUR 20,00

### Grundlagen-Workshop

## Haltung – Selbstbewusstsein – Ausstrahlung – Persönlichkeit

Wie kannst Du Dein Selbstbewusstsein auf- und ausbauen? Wie wirkst Du auf Deine Umwelt, was strahlst Du aus – und wie kannst Du das positiv verändern? Was unterscheidet eine Person von einer Persönlichkeit? In diesem Grundlagen-Workshop gebe ich Dir Antworten, Tipps und vor allem viele Übungen, um Dein Selbstbewusstsein zu steigern – ganz entspannt und ganz alltagspraktisch.

- **Termine:**  
Samstag, 29. August 2020, 13.00 - 17.00 Uhr  
Freitag, 20. November 2020, 14.00 - 18.00 Uhr (mit Pausen)
- Maximal 4 Teilnehmer
- Deine Investition: EUR 50,00

**Anja Rödel / selbst-bewusst essen**

## Workshop

### Raus aus der Zuckerfalle – aber wie?

Du möchtest lernen, wo überall Zucker lauert, wie Du "getarnten Zucker" erkennst und wie Du Zucker in Deinem Essen reduzieren kannst? Und vor allem, wie Du dem Zucker entkommen kannst? Dann ist dieser Workshop genau richtig für Dich!

- **Termine:**  
Freitag, 26. Juni 2020, 15.00 - 17.00 Uhr  
Donnerstag, 6. August 2020, 17.00 - 19.00 Uhr
- Maximal 6 Teilnehmer
- Deine Investition: EUR 20,00

## Workshop

### Abwehrzauber gegen den Heißhunger

Dieser verflixte automatische Griff – zur Schokolade, zu den Gummibärchen oder in den Kühlschrank. Gibt es denn nichts, was man gegen diese Heißhungerattacken tun kann?

Doch, gibt es! Und in diesem Workshop lernst Du einige Abwehrzauber gegen den Heißhunger – ohne Simsalabim, aber mit Wirkung!

- **Termine:**  
Mittwoch, 30. September 2020, 17.00 - 19.00 Uhr  
Mittwoch, 4. November 2020, 17.00 - 19.00 Uhr
- Maximal 6 Teilnehmer
- Deine Investition: EUR 20,00

Alle Workshops und Vorträge finden in meinem Studio in Ilvesheim statt.

Die Teilnehmerzahl, insbesondere bei den Grundlagen-Workshops ist begrenzt. **Melde Dich also gleich an, wenn Du dabei sein willst.** Deine verbindliche Anmeldung gibst Du mir am besten telefonisch (0162 / 78 88 772) oder per E-Mail (kontakt@selbst-bewusst-essen.de)

Die Teilnahmegebühr ist jeweils vor dem Vortrag bzw. Workshop zu bezahlen.

**Ich freue mich auf Dich!**



**Anja Rödel**

Wegweiserin im Ernährungsdschungel,  
Ernährungscoach, Bewegungsmotivatorin

Wachenheimer Straße 1, 68549 Ilvesheim

Telefon: 0621 / 49 49 38 80

Mobil: 0162 / 78 88 772

E-Mail: kontakt@selbst-bewusst-essen.de

www.selbst-bewusst-essen.de

Alle Preisangaben pro Person und inkl. 19 % Umsatzsteuer.



## Vorträge & Workshops

**Juni – November 2020**



**Anja Rödel**

*Deine Wegweiserin im  
Ernährungsdschungel*