



Forchtensteiner Nachrichten



■ Auszug Ausgabe 4 / 2014

■ „Wohlfühlen im eigenen Körper“ - ein Gesundheitsförderungsprojekt

Ein Rückblick

Im Frühling 2012 wurde das erste Projekt - damals noch unter dem Namen „Abnehmgruppe Forchtenstein“ - gestartet. 30 Personen nahmen daran teil. Vier weitere Projekte, auch in anderen Gemeinden des Bezirks, folgten. Rund 110 Personen (92% Frauen) wurden von der Diätologin Birgit Brunner und der Psychologin Andrea Pichler betreut. Dank der motivierten Mitarbeit aller TeilnehmerInnen konnten wertvolle Erfahrungen gesammelt und für weitere Projekte genutzt werden. So wurden Workshopinhalte immer wieder adaptiert.

Die Philosophie

Es soll ein neues Bewusstsein geschaffen werden: Dicksein ist keine Charakterschwäche, kein abnormaler Zustand (Stichwort: „Normal“-gewicht), kein Grund, sich weniger Wert zu fühlen! Daher steht nicht das Verlieren von Kilos im Mittelpunkt, sondern das Gewinnen von mehr Lebensfreude und Lebensqualität. Das Annehmen und Wertschätzen des eigenen Körpers sind zentrale Themen. Was man wertschätzt, behandelt man mit Achtsamkeit und Sorgfalt. Die TeilnehmerInnen werden umfassend informiert: Denn über etwas Bescheid zu wissen hebt den Selbstwert und macht neugierig: So eröffnen sich neue Erkenntnisse und Sichtweisen, neue Möglichkeiten tun sich auf. Vor allem der Erfahrungsaustausch in der Gruppe wirkt motivierend. Es werden Strategien vermittelt, die es ermöglichen, sich von alten, ungesunden Verhaltens- und Denkmustern zu lösen. Die Motivation, Neues auszuprobieren

und in den Alltag einzubauen, wird gefördert. Mit den Inhalten der Workshops wird eine gute Basis geschaffen, um erreichte Erfolge zu stabilisieren und auch für eventuelle Rückschritte gewappnet zu sein.

Das Ziel

Die TeilnehmerInnen lernen sich selbst besser kennen und spüren, was ihrem Körper gut tut. Sie erkennen, dass sie selbst es bewirken können, sich wohler und fitter zu fühlen und dass sie nicht mehr Opfer von auferlegten (Diät-)Regeln und Verboten sein müssen. Sie erkennen dass Glück, Attraktivität und positive Ausstrahlung nicht von Körperform und Gewicht abhängen. All das erhöht das Selbstbewusstsein, steigert das Selbstwertgefühl und führt zu einer positiveren Lebenseinstellung und mehr Lebensqualität.

Wohlfühlen im eigenen Körper.

Ein Gesundheitsförderungsprojekt für mehr Lebensfreude und Gesundheitsbewusstsein

- Gruppenworkshops für Erwachsene
- 12 Kursabende zu 1 ½ Stunden, einmal wöchentlich
- Beginn Februar 2015

Themenschwerpunkte

- Ausgewogen ernähren ohne Verzicht und Diätregeln
- Dem Alltagsstress adäquat begegnen
- Körperfettanteil reduzieren und Gewicht halten
- Ungesunde (Ess-) Gewohnheiten erkennen und ändern
- Mehr Achtsamkeit und Genuss beim Essen

- Mehr Wertschätzung für den eigenen Körper
- Motivationsstrategien für einen gesünderen Lebensstil
- Die Gruppe als Stütze und Motivator

Über Ihre Teilnahme freuen sich Birgit Brunner (Diätologin), Tel.: 0676/4964801, brunner.birgit@aon.at, www.diaetberatung.at und Mag. Andrea Pichler (Psychologin, Mentaltrainerin), Tel.: 0669/11342433, andrea-pichler@aon.at

Der Infoabend für das Projekt 2015 findet am Freitag, dem 9. Jänner um 19.00 Uhr im Sitzungssaal des Gemeindeamtes statt. Der Besuch ist kostenlos und unverbindlich.



Birgit Brunner und Andrea Pichler