

## WENIG SPORT UNGESUNDE ERNÄHRUNG

Ein grosser Teil der Schweizer Bevölkerung zeigt wenig körperliche Aktivität, Übergewicht oder ungesunde Ernährung, bzw. Stress- und psychische Belastungssymptome. Dies überrascht, da sich quer durch die Medienlandschaft eine Flut an unterschiedlichen Informationen und Angeboten zum Thema Gesundheitsförderung durch Ernährung und Sport findet. Doch trotz dieser Angebotsvielfalt und der Verfügbarkeit von Fachwissen über Gesundheit, Ernährung und Sport wird den psychologischen Besonderheiten des Themas Verhaltensänderung nicht ausreichend Rechnung getragen.

Welche psychologischen Besonderheiten machen es uns so schwierig, erwünschtes, gesundheitsförderndes Verhalten aufzubauen und aufrechtzuerhalten?

Welche psychologischen, wissenschaftlichen Erkenntnisse sind hilfreich, um diese Schwierigkeiten zu überwinden?

Vielleicht haben auch Sie alltägliche Verhaltensweisen, die Sie gerne verändern möchten, um sich gesünder, fitter und belastbarer zu fühlen.

## DURCH PSYCHOLOGISCHE FÄHIGKEITEN ZUM ZIEL

Fokus des Workshops liegt auf der **Förderung psychologischer Fähigkeiten, die es uns erleichtern, erwünschtes Gesundheitsverhalten in unseren Alltag zu integrieren.** Dabei konzentrieren wir uns auf Selbstmanagement- und Stressbewältigungsfähigkeiten zur Optimierung von Ernährung und Sport.

Wir bieten jeder Teilnehmerin und Teilnehmer eine individuelle Begleitung zur Erreichung der persönlichen, realistischen Gesundheitsziele. Dieses Programm wurde aufbauend auf unserer wissenschaftlichen, psychologischen und psychotherapeutischen Expertise entwickelt. Wir garantieren eine auf Ihre Bedürfnisse angepasste Unterstützung.

## UNSER ANGEBOT

Wir helfen Ihnen, Ihre Selbstmanagementfähigkeiten und Ihre Stressbewältigungskompetenz zu stärken, um ein optimiertes Ernährungs- und Sportverhalten aufzubauen und langfristig umzusetzen. Wir unterstützen kein restriktives Ernährungsverhalten oder zwanghaftes Sporttreiben.

## INFORMATIONEN

### FÜR WEN?

Dieser Workshop eignet sich für alle, die sich ausgewogener, gesünder oder bewusster ernähren und regelmässig Sport treiben möchten.

### ORT

Klaus-Grawe-Institut für Psychologische Therapie  
Grossmünsterplatz 1  
8001 Zürich

### DAUER / FREQUENZ

Der Workshop besteht aus insgesamt 7 Abendkursen, die wir in Kleingruppen in 14-tägigem Abstand durchführen. Zwischen dem 6. und 7. Modul liegt eine Pause von 3 Monaten, um eine längerfristige Entwicklung zu begleiten. Die Module finden jeweils mittwochs, von 18:15 bis 20:15 Uhr, an folgenden Daten statt:

27.02.19  
13.03.19  
27.03.19  
10.04.19  
24.04.19  
08.05.19

### KOSTEN

Workshop: 1'200.- CHF  
Vorgespräch: 120.- CHF  
Die Vorgesprächskosten entfallen bei Workshop-Anmeldung.

## INHALT & ABLAUF

Vorgespräch  
(nach Bedarf)



### 7 MODULE

Ernährung

Sport

Selbstmanagement

Verhaltensänderung

Achtsamkeit

Gefühle & Bedürfnisse



3 Monate  
Pause

Refresher

## KONTAKT

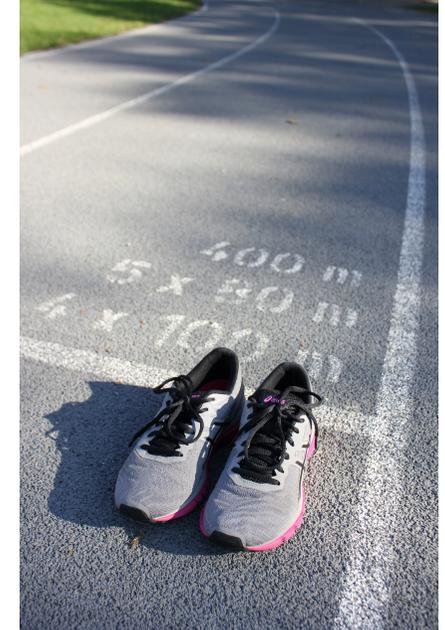
Für mehr Informationen sowie Anmeldung  
melden Sie sich bei uns, wir freuen uns auf Ihre  
Kontaktaufnahme.

Dr. phil. Dipl. Psych. Melanie Braun  
E-mail: mbraun@ifpt.ch

lic. phil. Ramita Fidy  
E-mail: info@psychotherapie-fidy.ch  
Tel. 078 874 74 92



KLAUS-GRAWE-INSTITUT  
FÜR PSYCHOLOGISCHE THERAPIE



## PSYCHOLOGIE WORKSHOP: SPORT & ERNÄHRUNG

Wie ich meine Gesundheits-  
ziele verwirklichen kann