

Anmeldung

Adipositasnetzwerk Hessen e. V.
per E-Mail: a.frisch@spessartklinik.de
per Fax: 06052/87-400
Tel.: 06052/87-420

Hiermit melde ich mich verbindlich für die
Fortbildungsveranstaltung am
Mittwoch den 18.01.2012 an.
Anmeldeschluss: 15.01.2012

Teilnahmegebühr: Mitglieder frei
10,- Euro für Nichtmitglieder
(Bitte an der Tageskasse bezahlen)

Name: _____

Vorname: _____

Firma / Institution: _____

Straße, Nr.: _____

PLZ, Ort: _____

Telefon: _____

E-Mail: _____

- Ich bin Mitglied
 Ich bin kein Mitglied

Unterschrift: _____

Organisation

Dr. med. Gerd Claußnitzer
Facharzt für Kinder- und Jugendmedizin
Ernährungsmediziner DAEM/DGEM
Vorstandsvorsitzender
Adipositasnetzwerk Hessen e. V.

Referenten

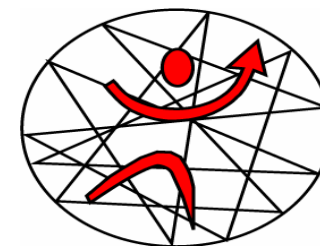
Dipl. Psych. Magister Jochen Auer
Mediator
Wörgel/Österreich

Dipl. Päd. Norbert Seeger
Förderschulrektor
Comenius-Schule
Spessart-Klinik Bad Orb

Dr. Christian Thiel
Sportwissenschaftler
Johann W. Goethe-Universität
Institut für Sportwissenschaften
stellv. Vorstandsvorsitzender
Adipositasnetzwerk Hessen e. V.

Fortbildungspunkte

- für Ärzte bei LÄK Hessen
beantragt



ADIPOSITASNETZWERK HESSEN e. V.

Fortbildungsveranstaltung

**„Sich spüren und entscheiden-
abnehmen durch Achtsamkeit“**

**anschließend
Mitgliederversammlung**

**am
18. Januar 2012
um 15 Uhr**

**in der
Spessart-Klinik Bad Orb
Vortragsraum Cafeteria**

**Spessart-Klinik
Bad Orb**

Einleitung

„Achtsam Essen“ unterstützt den Menschen wieder natürlich und unverkrampft zu speisen. Basierend auf der jahrtausendealten Praxis der Achtsamkeit kann die Weisheit des eigenen Körpers und Geistes wiederentdeckt werden und damit wesentlich zu Gesundheit und Wohlbefinden beitragen.

Im Kontext neuer psychologischer Forschung zur Achtsamkeit rücken die klinischen Anwendungsgebiete Mittlerweile in den Vordergrund.

Ein zukunftsweisender Weg wird mit dem ADA Training (Abnehmen durch Achtsamkeit) eingeschlagen, in dem im gruppentherapeutischen Setting Achtsamkeit geübt wird. Dabei lernen Patienten, sich ihrer krankmachenden Ernährungsgewohnheiten bewusst zu werden und diese zu verändern. Im Vortrag werden die aktuellen Forschungsergebnisse und Erfahrungen aus der Praxis präsentiert.

„Bewegung in der Adipositasprävention u. –therapie: Welche Dosis hilft?“

Thematisiert werden aktuelle Erkenntnisse zur optimalen Intensität (insbesondere im Hinblick auf Fettverbrennung, Fitness-Effekte) als auch zum notwendigen Umfang körperlicher Aktivität (Dosis- Wirkungsforschung). Der Vortrag befasst sich zudem mit Fragen der Individualität der adaptiven Response auf Bewegungsreize.

Programm

- 15:00 Uhr Begrüßung**
Dr. med. Gerd Claußnitzer
- 15:15 Uhr „Achtsam Essen“**
Dipl. Psych. Mag. Jochen Auer
Dipl. Päd. Norbert Seeger
- 16:45 Uhr „Bewegung in der Adipositasprävention u. –therapie: Welche Dosis hilft?“**
Dr. Christian Thiel
- 17:30 Uhr Pause (kleiner Imbiss)**
- 18:00 Uhr Mitgliederversammlung nur für Mitglieder im Adipositasnetzwerk Hessen e. V.**
- ca. 19:00 Uhr Ende der Mitgliederversammlung**

Veranstaltungsort

Spessart-Klinik Bad Orb GmbH
Vortragsraum Cafeteria
Würzburger Str. 7 – 11
63619 Bad Orb

Anreise – Empfehlung

Mit der Bahn: Von Frankfurt oder Fulda (ICE-Bahnhöfe) bis Bahnhof Wächtersbach (RE). Dort regelmäßiger Busanschluss, 10 Min. Fahrzeit bis Bahnhof Bad Orb. Von dort ca. 5 Min. Fußweg.

Mit dem PKW: Von Frankfurt auf der Autobahn A 66 durch das Kinzigtal bis zur Abfahrt Bad Orb. Von Kassel auf der A 7 Abfahrt Fulda-Süd auf die B 40 Richtung Frankfurt, ab Schlüchtern auf der A 66 bis zur Abfahrt Bad Orb. In Bad Orb an der großen Ampelanlage auf der Durchgangsstraße geradeaus und gleich danach links, ist anschließend an die Geschäftszeile ein öffentlicher Parkplatz, gegenüber dem Eingang zur Spessart-Klinik. Folgen Sie ab dort den Wegweisern „Adipositasnetzwerk“.

