

# Bewusst essen im Alltag - Praxis

## Achtsam Essen im Arbeitsalltag

### Inhalte

Dieses Angebot beinhaltet einen Workshop über gesunde Ernährung im Joballtag mit den Themen:

Achtsamkeit beim Essen, Tipps zur gesunden Mittagsmahlzeit außerhalb des häuslichen Umfeldes.

Die Teilnehmer lernen in einem Kurzvortrag, warum es besser ist, dem Essen mehr Bedeutung zu schenken (Achtsamkeit), dazu wird eine kleine Sinnesschulung (Fühlen, Riechen, Schmecken, Wahrnehmen) durchgeführt.

Im Praxisteil werden Rezepte mit einem Focus auf frischen Kräutern, Obst und Gemüse, Pflanzenöle und Müslis vorgestellt. Bio, Saison und Regional sollte im Focus stehen. Eine Rezeptauswahl (ca.4-6 Rezepte) erfolgt aus den Kategorien: Suppe, Salat, Dipp, Taboulé, Shake oder Müsli.

### Angebot

Gruppenangebot/Workshop  
min. 8 Teilnehmer (TN) pro Durchgang  
max. 12 Teilnehmer pro Durchgang  
Dauer: 3,5 Stunden  
Raumgröße: ca. 30m<sup>2</sup>

### Dozent

Maike Schumacher  
Diplom-Ökotrophologin

Einsatzgebiet: Bremen und im Umkreis von 20km

### Organisation

- Kochutensilien, Lebensmittel (wird vom Dozenten mitgebracht)
- Manual (wird von der hkk gestellt)
- Pinnwand, Flipchart, Beamer, Leinwand, Geschirr, Besteck, Gläser, evtl. Kantinenunterstützung für Kochutensilien (wird vom Betrieb gestellt)
- Raumausstattung im Betrieb: Aufenthaltsraum mit Geschirrspüler und Spüle, Tisch, Stühle für gemeinsames Essen

