



Auf Grund von Zeitmangel erkennen Sie erste Belastungsreaktionen innerhalb der Familie? Sie wollen Grundregeln der gesunden Ernährung für die gesamte Familie aufstellen und damit Ihre Familie wieder mehr als Einheit stärken?

Die Praxis für Ernährungsberatung und -therapie mit ihren qualifizierten Fachpersonal bietet einen neuen Kurs „Gemeinsam stark“ speziell für junge Familien an. Ziel des Kurses ist das Erleben eines genussvollen, freudigen und entspannten Familienalltags.

### **Folgende Schwerpunkte werden in dem Kurs vertieft:**

- Altersgerechtes Vermitteln von Wissen über eine ausgewogene, gesunde Ernährung
- Finden von alltagstauglichen Strategien für Zeit- und Mahlzeiten-Management in der Familie
- Förderung von Körperwahrnehmung
- Genuss und Entspannung im Alltag
- Achtsame Selbstwahrnehmung fördern
- Soziale Beziehung genussvoll erleben
- Motivation stärken
- Verhaltensänderungen erkennen und umsetzen
- Praktisches Einkaufs- und Kochtraining

### **Veranstaltungsort:**

SCHKOLA ergodia, Dresdner Straße 7, 02763 Zittau

### **Kurseinheiten:**

8 x 60 min

### **Kursdauer:**

2-3 Monate (Einheiten im wöchentlichen Rhythmus)

### **Zielgruppe:**

Familien mit Kindern zwischen 3 bis 10 Jahren

**Dieser Kurs wird im Rahmen der Gesundheitsangebote der AOK Plus Sachsen gefördert. Er ist für AOK Plus Mitglieder mit Gutschein kostenfrei.**

### **Anmeldung und weitere Informationen unter:**

Praxis für Ernährungsberatung und Ernährungstherapie  
Dresdner Straße 7 ▪ 02763 Zittau  
issgesund@schkola.de ▪ 03583 794844 ▪ www.schkola.de