




<b>Kurstitel</b>	<b>Erlebnisseminar "VergISSmal"- Wenn der Gedanke ans Essen Spannung auslöst</b>
Beschreibung	<p>Du kämpfst mit dem Essen, zu viel, zu wenig? Deine Gedanken kreisen viel ums Essen? Dann bist Du hier genau richtig. In diesem Erlebnisseminar legen wir den Fokus nicht «explizit» aufs Essen, sondern vielmehr auf die Gefühle damit, den Umgang mit Überraschungsmomenten und was sie auslösen können. In gestalterischen Sequenzen werden diese sicht-, hör- und spürbar. Des Weiteren setzen wir uns mit unserer Körperwahrnehmung in Bezug auf die Schwierigkeiten mit dem Essverhalten auseinander: spielerisch und für alle zugänglich. Du erlebst in der Kleingruppe ein WIR-Gefühl und gemeinsam erleben wir mögliche Strategien, die dabei helfen können, uns dem «Essen» wieder anzunähern. Wir lernen dabei mit- und voneinander.</p> 
Methode / Ablauf	<p>Erlebnis- und prozessorientiert:          Die Teilnehmenden erscheinen im Atelier Hasler Intermedial in St.Gallen, wo wir nach dem Ankommen und Einstimmen ein einfaches Essen zu uns nehmen, gemeinsam und durch mich begleitet. Danach jeweils eine kurze Bewegungssequenz mit Musik/Bewegung/Tanz sowie eine Gestaltungssequenz (z.B. Malen, mit Ton, Poesie, Körperwahrnehmung, Achtsamkeit). Abschluss mit gemeinsamer Schluss- und Fragerunde.</p>
Adressat*innen	<p>Das Erlebnisseminar richtet sich an alle Menschen, die auf die eine oder andere Art Probleme mit dem Essen haben und sich damit auseinandersetzen wollen.</p>
Anzahl TN	<p>Die Teilnehmendenzahl ist auf 4 Personen begrenzt</p>
Kursdaten	<p><b>4 Samstagstermine: 30.11./ 07.12/ 14.12./ 21.12. 2024, jeweils 11:00-13:00 Uhr</b></p>
Kursort	<p><b>Atelier Hasler Intermedial Ruhbergstr. 61, 9000 St. Gallen</b>          Bus Linie ab Bhf Nr. 5, Haltestelle Ruhbergstrasse, hochgehen bis zur Tafel Ruhberg Garage, rechts abbiegen. Parkplätze: Blaue Zone an der Ruhbergstrasse oder im nahegelegenen Riethüsli vorhanden</p>
Kurskosten	<p><b>Vollzahler:</b> CHF 40.00 pro Datum/ CHF 200.00 komplett  <b>IV-oder Sozialhilfebezüger:innen:</b> CHF 20.00 pro Datum /CHF 100.00 komplett          (Krankenkassen-Zusatz anerkannt, EMR)</p>
Kursleitung	<p><b>Claudia Hasler, Kunsttherapeutin ED Intermedial, EX IN Peer Expertin aus Erfahrung</b></p>
Anmeldung	<p>Martin Weyer, Sekretariat Recovery College Ostschweiz          E-Mail: <a href="mailto:kurse@recoverycollegeostschweiz.ch">kurse@recoverycollegeostschweiz.ch</a></p>