EC-FF-S-26-01

# Live Online-Seminar: Bei Rückenschmerzen hilft der Physio, bei Stress der Schokoriegel | Hilfe bei Stress- und Frustessen | FP



Schokolade ist die beste Nervennahrung. Zucker, Salz und Fett machen uns glücklich – doch leider nicht langfristig!

Dieser Live-Online-Vortrag bietet Ihnen Lösungen, wenn Sie unzufrieden mit Ihrem Stress-Essverhalten sind.

Er gibt Ihnen einen Einblick in die Physiologie und Psychologie des emotionalen Essens. Sie erfahren, welche Lebensmittel die Stressresistenz erhöhen und wie Sie diese sinnvoll in Ihren Speiseplan sinnvoll.

Zusätzlich gibt es Denkanstöße, wie Sie Ihre innere Haltung und den inneren Dialog dazu optimieren können. Hier bekommen Sie Informationen und Strategien bei Stress-Essen.

**Themen des Kurses:**

- warum Stress so oft zu unkontrolliertem Essen führt
- Erhalten Sie Einblick in die Physiologie und Psychologie des emotionalen Essens
- wie Sie gesunde Strategien finden, die wirklich entlasten – ohne Verzicht und Schuldgefühle

**Technische Voraussetzungen für die Teilnehme:**

- Laptop oder PC mit einem gängigen Internetbrowser
- Kopfhörer, Mikrofon und Kamera
- stabile Internetverbindung

Die Zugangsdaten zum Online Seminar erhalten Sie per eMail.

| | |
|---|---|
| **Leitung** | Daniela Kircher \| Oecotrophologin |
| **Kursgebühr** | 0,00 € |
| **Beginn** | 20.10.2026 |
| **Ende** | 20.10.2026 |
| **Kurszeiten** | Di. 20.10., 19:00 - 20:30 Uhr |
| **Kursort** | Internet, www.acadia-ecampus.de |
| **Zielgruppe** | Physiotherapeuten, Ergotherapeuten, Masseure, Heilpraktiker, Ärzte, Sport- und Gymnastiklehrer, Sportwissenschaftler, Logopäden, Rezeptionisten, Osteopathen |
| **Fortbildungspunkte** | |