

Treffpunkt

Schluss mit Heisshunger und Frust (essen)!

Es ist 9.00 Uhr morgens und die Sonne strahlt um die Wette mit uns Frauen. Das duftende Frühstück im goldenen Kreuz begrüsst die ankommenden Frauen, und eine wunderbar neugierige Spannung breitet sich im Saal aus.

42 Frauen treffen sich am 20. August in Frauenfeld zum Thema Heisshunger. Unseren Hunger dürfen wir am reich gedeckten Tisch stillen. In guten und angeregten Gesprächen versunken, wird uns feiner Kaffee am Tisch serviert, ein Genuss für das Herz.

Anschließend begrüsst uns Frau Ricarda Rauxloh, dipl. Ernährungsberaterin, zu ihrem Referat. Schluss mit Heisshunger und Frustessen, egal ob Sinnes-, Geist- oder Zellhunger, keine Angst mehr vor Hunger. Jede Frau kennt doch diese Gefühle, gesund essen, sich Gutes tun und später vor dem Kühlschrank stehen und sich ein Käsebrod gönnen. Wichtig ist ACHTSAM ESSEN. Tatsächlich erfolgt Essen körperlich, emotional und intuitiv.

Welches Essen gewährt uns überhaupt Sättigung? Ein zelebriertes Essen ohne Fernsehen, Zeitschriften lesen oder anderen Nebenbeschäftigungen, schafft uns Wohlgefühl für Kopf, Seele und Magen.

Ricarda Rauxloh vermittelt uns spannende und wichtige Erkenntnisse für ein achtsames und intuitives Essen. Ein schön dekoriertes Tisch mit Kerzenlicht, oder ein mit Liebe zubereitetes Essen schenkt uns Zufriedenheit und Ruhe. Guten Gesprächen mit Familie und Freunden steht weiterhin nichts im Weg.

Im Wissen vieles im Leben bereits gut zu machen, und der Stärkung Neues zu wagen, entlässt uns Ricarda Rauxloh aus diesem hochinteressanten Thema. Es ist immer noch Sommer und wir Frauen machen uns auf den Weg nach Hause. Wir werden uns wieder treffen mit Frauen, Freundinnen und Familie zu einem guten Essen für die Sinne und den Geisteshunger!

Judith Iten