

# Psychosoziale Ernährung ...

... bedeutet für uns mehr als die „blo-  
Be Nährstoffversorgung“. Es bedeutet  
auch Essen mit allen Sinnen und  
ernährungsökologische Bewusstseins-  
bildung.

Wir beziehen in unseren Workshops das  
Konzept der Vollwerternährung mit ein.  
Das Hauptaugenmerk liegt darauf wie  
sich unsere Ernährung mit folgenden  
Aspekten verträgt: Gesundheit, Sozia-  
les, Wirtschaft und Umwelt im Sinne der  
ökologischen Nachhaltigkeit.

## Wie erreichen wir das?

Indem wir regionale, saisonale, faire und  
gesunde Lebensmittel verzehren. In un-  
seren Seminaren ERLEBST du Essen. Du  
lernst dich wahrzunehmen mit all dei-  
nen Sinnen mit dem Fühlen, Schmecken  
und Riechen wertvoller Lebensmittel. Du  
erfährst an dir selbst wie energiereiches  
Gemüse deine Vitalität steigert. Am Och-  
senherz Gärtnerhof in Gänserndorf wird

Gemüse bio dynamisch angebaut und er  
ist der erste CSA-Betrieb (community  
supported agriculture) in Österreich.

Der Betrieb ist so gestaltet, dass die Ar-  
beit Freude macht, es möglich ist, sich  
zu entfalten, wir mit Bewusstheit und  
Achtsamkeit mit Mensch und Natur um-  
gehen, dass Raum ist für Kreativität und  
Ideen. Ein Ort, an dem sich Menschen  
gerne treffen, kommunizieren und auf-  
tanken!

Ein weiterer Bereich ist die soziale und  
auch die psychische Komponente der  
Ernährung, z.B.: Mit wem nehme ich  
meine Mahlzeiten ein? Schon das Stillen  
– eine Symbiose zwischen Mutter und  
Kind – ist eine gemeinsame Mahlzeit,  
die Sicherheit und Geborgenheit symbo-  
lisiert. Esse ich alleine? Was tue ich alles  
während des Essens? Ist Ernährung nur  
essen? Nähre ich meine Seele? Was lese



ich? Welche Filme sehe ich? Gehe ich in  
die Oper, ins Theater? Wie bewege ich  
mich? In der frischen Luft? Alleine? Auf  
dem Hometrainer? Bist du interessiert  
und entwicklungsbereit? Komm zu uns  
ins Langzeitseminar „Figur in Nöten“



Eva Maria & Petra  
office@einsundeinshaas.eu  
Tel/Fax: 01 236 47 88  
www.einsundeinshaas.eu