

# Lebensmittel achtsam kosten

## Die Wirkung von Lebensmitteln auf unser körperliches und emotionales Befinden kennenlernen

Am 07.12.2018, 15 bis 20 Uhr.

Rudolf Steiner Haus Hamburg



## Ein Wirksensorik-Seminar

Alle Lebensmittel beeinflussen subtil unser leibliches und emotionales Befinden. Meistens entgeht uns im Alltag die Wahrnehmung dieser Effekte. Von Genussmitteln, wie Wein oder Kaffee sind uns emotionale Wirkungen eher bekannt. Aber auch Grundnahrungsmittel, wie Wasser, Brot und Gemüse wirken sehr spezifisch auf unser Befinden. Sie können uns aufhellen, anregen, beschweren, beruhigen, umhüllen, nervös machen und vieles mehr. Mit etwas Aufmerksamkeit können überraschende Entdeckungen gemacht werden. Es gibt Hinweise, dass sich die Art des Anbaus und der Verarbeitung bis zum persönlichen Erleben beim Verzehr auswirken.

Wir laden Sie ein gemeinsam Lebensmittel zu probieren und unter Anleitung die Wahrnehmung ihrer Wirkung auf Ihr körperliches und emotionales Befinden zu üben. Dadurch stärken Sie Ihre Urteilsfähigkeit. Eine Übersicht über den Stand der Forschung zum Thema schließt das Seminar ab. Das Seminar richtet sich an jeden mit Interesse, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Leitung: Dr. Uwe Geier. Ko-Moderation: Pamela Wieckmann

Dr. Uwe Geier ist Geschäftsführer des Forschungsring e.V. und der WirkSensorik GmbH. Er hat die achtsame Beobachtung von Lebensmittelwirkungen zu einer Methode entwickelt, der Wirksensorik. Neben seiner Seminartätigkeit führt Uwe Geier wissenschaftliche Studien zum Thema durch. Pamela Wieckmann ist Diplom Ökotrophologin und seit fast 20 Jahren in der Bio-Branche tätig. Seit 2012 Seminartätigkeit im Bio-Bereich mit einem Herz für die biologisch-dynamische Landwirtschaft und faktischem Schwerpunkt auf dem Thema Lebensmittelqualität.

Veranstalter: Forschungsring e.V. in Kooperation mit der Bäuerlichen Gesellschaft /Demeter im Norden

Wann: Freitag den 07.12.2018. 15.00 bis 20.00 Uhr

Wo: Rudolf Steiner Haus Hamburg, Mittelweg 11-12, 20148 Hamburg

Kosten: Die Teilnahme ist kostenfrei, es entstehen nur Verpflegungskosten in Höhe von max. 20 €.

Anmeldung: Forschungsring e.V. Mail: [info@forschungsring.de](mailto:info@forschungsring.de) (Stichwort „Wirksensorik-Seminar Hamburg“). Bitte bis zum 1.12.2018 anmelden.

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages



FORSCHUNGSRING