



YOGA UND EMOTIONALER HUNGER

Die Workshops

- Isst du viel zu oft viel zu viel aus Langeweile, Frust, Stress oder zur Belohnung?
- Oder ist es vielleicht eher so, dass du vor lauter Stress oft keinen Bissen hinunter bekommst?

- Ärgerst du dich immer wieder über diese Heißhungerattacken und schämst dich auch dafür?
- Möchtest du besser verstehen, wieso du dieses Essverhalten hast und wünschst dir praktische Tipps, wie du es hinter dir lassen kannst?

Yoga & Emotionaler Hunger – Tag 1 Online-Workshop

Das Koscha-Modell als Basis meiner Arbeit

Im ersten Teil des Workshops legen wir die Grundlagen, um emotionalen Hunger besser zu verstehen. So kannst du dem Thema Essen im nächsten Schritt wieder mit mehr Gelassenheit begegnen.

Wir nähern uns dem Phänomen, indem ich dir zunächst die Basis meiner Arbeit näherbringe: Das Koscha-Modell. Dieses Modell findest du in jedem Bereich meines Angebots wieder. Sei es im psychologischen Coaching, in meinem E-Book, in meinen Yoga-Sequenzen oder in meinen Workshops.

Intuitiv-er Essen mit Hilfe von Yoga

Im nächsten Schritt führe ich dich ein in das Konzept des "Intuitiv-er Essens". Das Prinzip des intuitiven Essens ist dir vielleicht nicht unbekannt: Unser Körper weiß eigentlich ganz

Für Menschen mit Essproblemen ist das oft nur bis zu einem gewissen Grad umsetzbar. Deswegen nähern wir uns den Aspekten vom Intuitiven Essen Schritt für Schritt an - bis zu dem Punkt, der für dich individuell möglich ist.



Yoga als Türöffner zu unseren Emotionen und Bedürfnissen

Bei diesem Prozess des "intuitiver Werdens" unterstützt uns die Yogapraxis. Sie hilft uns dabei, unseren Körper neu wahrzunehmen und uns außerdem unseren teilweise unterdrückten Emotionen anzunähern. Denn genau diese sind es, die in Wahrheit unser Essverhalten bestimmen. Fehlt uns der Zugang zu ihnen, verwechseln wir das Bedürfnis "zu spüren" mit dem Bedürfnis nach Essen.

Nach dem Workshop wirst du besser verstanden haben, inwiefern dein emotionaler Hunger ein Spiegel deiner tiefliegenden Bedürfnisse ist. Und, dass du diese anerkennen und befriedigen kannst, ohne dafür zum Essen zu greifen oder dir Nahrung zu verweigern.

Yoga & Emotionaler Hunger – Tag 2 Online-Workshop

Wertschätzender und herzlicher Austausch mit Gleichgesinnten

Der zweite Tag der Workshops steht unter dem Motto "Interaktion & Integration". Das heißt, dass wir das bisher Erlernte vertiefen und in den Austausch gehen.

Denn zu wissen, dass du nicht alleine bist – mit dem Problem des emotionalen Hungers - dieses Wissen kann dir helfen, dich "normaler" zu fühlen und dich im nächsten Moment dem Thema zu stellen.

Stress als eine der häufigsten Ursachen für emotionalen Hunger

Dabei habe ich in den vielen Jahren, in denen ich bereits Workshops zu Yoga & Emotionalem Hunger gebe, eine Gemeinsamkeit bei den Teilnehmenden festgestellt: Viele von ihnen sind wahnsinnig gestresst.

Diesem Stress wird mit Essen oder auch mit Nahrung verweigern oder Essen "vergessen" begegnet. Dabei fehlt ihnen eigentlich oft eine Sache: Tiefe Ruhe und Entspannung. Denn darüber könnten sie ihrem Energiehaushalt gerecht werden, ihn ausgleichen und Kraft schöpfen – etwas, das sie bisher versucht haben, über ihr Essverhalten zu lösen.

Meditation als unterstützendes Tool auf dem Heilungsweg

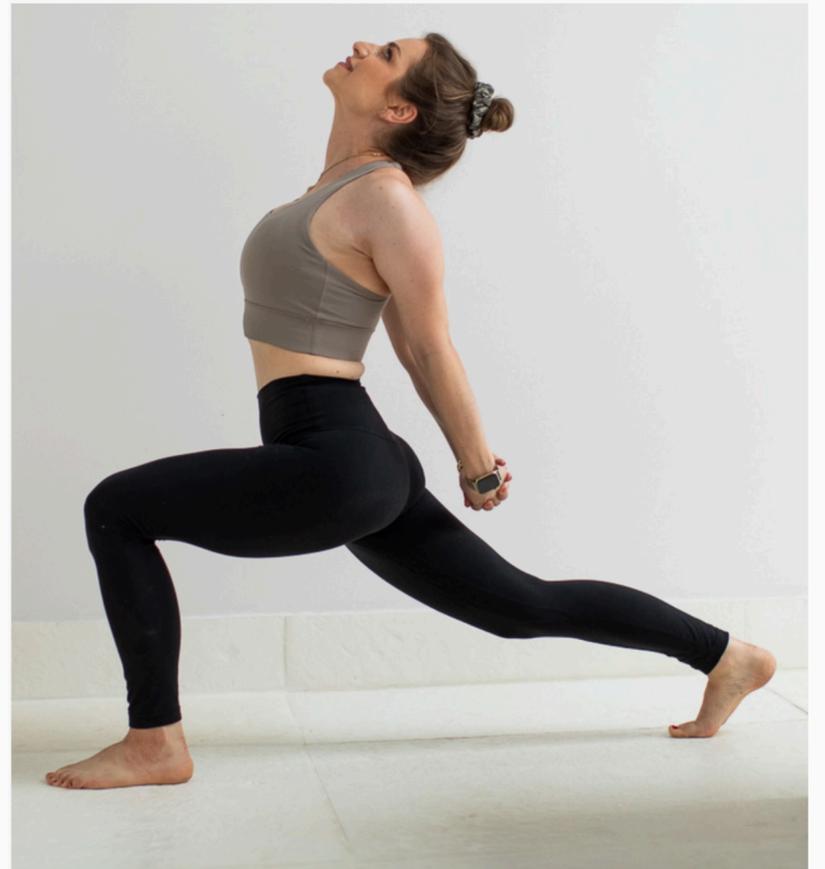
In dem Zusammenhang führe ich dich an Tag 2 auch an das Thema Meditation heran. Denn regelmäßiges Meditieren ist ein Türöffner zu mehr innerer Ruhe und dadurch zu unseren eigentlichen Bedürfnissen.

Ich zeige dir praxisnah, wieso Meditation ein hilfreiches Tool ist, wenn du deine Muster verändern und dich deinem emotionalen Hunger stillen willst und führe dich behutsam an die Praxis heran.

Hochsensibilität und Selbstakzeptanz

Außerdem gehe ich auf eine weitere Gemeinsamkeit vieler Teilnehmer*innen ein: Häufig sind sie hochsensible Personen – oft, ohne sich dessen bewusst zu sein.

Durch emotionales Essen haben sie eine Strategie gefunden, die innere Leere und Missstände zumindest kurzfristig zu kompensieren.



Workshop: Yoga & emotionaler Hunger

21.06. & 22.06.25 jeweils von 9-17 Uhr via Zoom, Preis: early-bird bis 31.05.25 229 €; regulär 249 €



[@franziskakrusche](https://www.instagram.com/franziskakrusche)

[Anmeldung](#)

Email bei Fragen: franzikrusche@gmail.com