

## Gewicht im Gleichgewicht – Übergewicht verstehen & nachhaltig verändern

### Beschreibung

Übergewicht ist ein komplexes Zusammenspiel aus Biologie, Verhalten, Umweltfaktoren, Stress und Emotionen – und deutlich mehr als reine „Willenssache“. Viele Menschen kämpfen mit Mythen, Schuldgefühlen und ständigen Diätversuchen, ohne langfristige Ergebnisse zu erzielen. Dieser Workshop hilft dabei, Übergewicht ganzheitlich zu verstehen und zeigt auf, welche Faktoren das Körpergewicht wirklich beeinflussen.

Die Teilnehmenden lernen, wie Stoffwechsel, Hormone, Schlaf, Stress, Gewohnheiten und Ernährung ineinandergreifen. Dabei stehen nicht Verbote oder schnelle Lösungen im Mittelpunkt, sondern realistische, nachhaltige Schritte für mehr Wohlbefinden, Stabilität und Selbstwirksamkeit im Alltag.

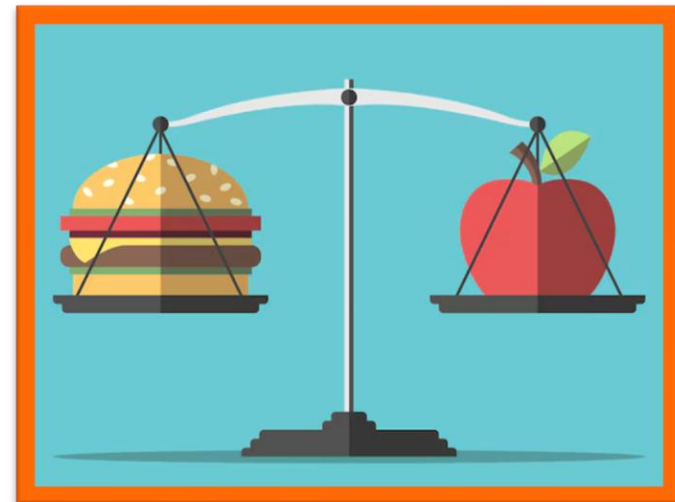
### Inhalte

- Was Übergewicht wirklich beeinflusst – jenseits von Mythen & Schuldgefühlen
- Wie Stoffwechsel, Hormone und Stress zusammenwirken
- Emotionale & umweltbedingte Einflussfaktoren
- Ernährungsgrundlagen ohne Diätzwang
- Nachhaltige Alltagsstrategien für mehr Leichtigkeit
- Praktische Schritte & kleine Gewohnheiten für langfristige Veränderung

## Gewicht im Gleichgewicht – Übergewicht verstehen & nachhaltig verändern

### Methodik

- Kurze, verständliche Input-Impulse
- Selbstreflexion zu eigenen Ess- und Alltagsmustern
- Praxisnahe Tipps & kleine Verhaltensschritte
- Austausch & Transfer in den individuellen Alltag



## Rahmenbedingungen & Organisation

**Dauer:** nach Absprache

**Teilnehmeranzahl:**

1. Workshop - Variante: max. 15
2. Impulsvortrag: TN– Anzahl offen

**Unsere Empfehlung:** 2 Stunden Workshop

**Format:** online oder in Präsenz

**Hinweis Präsenzformat:**

Für die Durchführung vor Ort wird ein geeigneter Besprechungs- oder Seminarraum mit Beamer und Präsentationsfläche benötigt, bereitgestellt durch den Auftraggeber.

Ihre Ansprechpartnerin beim Team caterva zu den Themen  
Bewegung & Ergonomie | Mentale Gesundheit | Ernährung | Führung



Teresa Hegmann | Gründerin der Team caterva  
Tel. 0421.377.084.10  
Mail [teresa.hegmann@institut-caterva.de](mailto:teresa.hegmann@institut-caterva.de)

[www.institut-caterva.de](http://www.institut-caterva.de) | [www.teamcaterva.de](http://www.teamcaterva.de)



*Schwärmen Sie mit uns!*