24. November 2026

Bildung und Kultur

VHS-Workshop zeigt Wege zu entspanntem Essen im Alltag

VHS-Workshop "Meal Prep & Mindful Eating" am 3. Dezember im LernWerk // Strategien zur Mahlzeitvorbereitung und für bewussteres Essen // Anmeldung online oder in der VHS-Geschäftsstelle

Die Volkshochschule Bocholt-Rhede-Isselburg bietet am Donnerstag, 3. Dezember 2026, den Workshop "Meal Prep & Mindful Eating" im LernWerk an. Dabei geht es darum, wie man mit einfacher Planung und bewussterem Essen auch in stressigen Phasen gesund und entspannt essen kann.

Der Workshop mit dem vollständigen Titel "Meal Prep & Mindful Eating - Strategien für entspanntes, gesundes Essen trotz vollem Kalender" findet von 18 bis 19.30 Uhr im LernWerk Bocholt an der Industriestraße 1 statt. Geleitet wird er von Jenny Bierschenk. Sie ist Ernährungs- und Gesundheitsberaterin sowie Yoga-Lehrerin.

Wenn Beruf, Familie und Termine den Tag bestimmen, kommt eine ausgewogene Ernährung häufig zu kurz. Statt geplanter Mahlzeiten bestimmen dann oft Heißhunger, schnelle Snacks bei Stress und fehlende Planung das Essverhalten. Der Workshop zeigt, wie einfache Strukturen, vorausschauende Vorbereitung und mehr Aufmerksamkeit beim Essen für Ruhe und Stabilität im Ernährungsalltag sorgen können.

Im Mittelpunkt stehen praxistaugliche Ansätze für die Vorbereitung von Mahlzeiten sowie alltagserprobte Strategien, um den Blutzucker zu regulieren. Außerdem stellt die Dozentin einfache sogenannte Ankermahlzeiten vor und gibt Impulse für mehr Achtsamkeit beim Essen. Perfektion ist dabei ausdrücklich nicht das Ziel. Die Teilnehmenden sollen vielmehr einen entspannten und gesunden Umgang mit Essen finden, der zu ihrem eigenen Alltag passt.

Das Angebot richtet sich an alle, die ihre Ernährung alltagstauglich verbessern und mehr Balance zwischen Gesundheit, Genuss und Organisation finden möchten. Das gilt auch und gerade für Menschen, die gerade eine fordernde Lebensphase erleben.

Die Teilnahmegebühr beträgt 15 Euro. Anmeldungen sind online unter vhs.bocholt.de oder in der VHS-Geschäftsstelle im LernWerk möglich. Dort gibt es auch weitere Informationen zum Workshop.



©

Stadt Bocholt - Der Bürgermeister
Kaiser-Wilhelm-Straße 52-58, 46395 Bocholt
www.bocholt.de
Instagram: @stadt.bocholt | Facebook: fb.com/stadt.bocholt