

13. February 2026

Onderwijs en cultuur

VHS workshop: Als de chocolade hunkert - hunkeren begrijpen en stoppen

Evenement op 26 februari 2026 in LernWerk

Het centrum voor volwassenenonderwijs (VHS) biedt een workshop "Wenn der Schoko-Jieper ruft - Heißhunger verstehen & stop" aan op donderdag 26 februari, 18:00 - 19:30. Docente Jenny Bierschenk biedt theoretische achtergrondkennis en rondt haar concept af met eenvoudige praktische oefeningen. De locatie is het LernWerk Bocholt, Industriestr. 1.

Trek in zoet of hartig voedsel lijkt vaak plotseling op te komen zetten - maar meestal is er meer aan de hand dan alleen trek. Deze workshop gaat over de drie meest voorkomende oorzaken van trek en hoe je met eenvoudige, alledaagse strategieën weer in balans kunt komen. Naast diepgaande kennis over voeding, bloedsuikerregulatie en stressmechanismen, zijn er concrete hulpmiddelen om je te helpen hunkeringen te begrijpen en te stoppen - zonder verboden of dieetregels. Yoga-impulsen en kleine mindfulness-oefeningen ronden het concept holistisch af. Ideaal voor iedereen die wil nadenken over zijn of haar eetgedrag en dit op een gezonde, duurzame manier wil veranderen.

Voor voedingsbewuste mensen volgen er in het huidige semester nog twee workshops van Jenny Bierschenk onder de titels **"MealPrep & Mindful Eating - Strategies for relaxed, healthy eating despite a full calendar"** op donderdag 16.04.26 en **"Energy instead of a rollercoaster - Nutrition & routines for lasting power in everyday life"** op maandag 27.04.26.

Inschrijven kan op de VHS-website vhs.bocholt.de of bij het VHS-kantoor in het LernWerk. De deelnamekosten zijn €15 in elk geval.



© Jenny Bierschenk

Jenny Bierschenk werkt als holistisch voedings- en gezondheidsadviseur aan de VHS als docent.