Therapienetz
Essstörung

Beratung
Begleitung • Therapie
Therapeutische Wohngruppen

beratung@tness.de
www.tness.de

Balance Gruppe 1

„Alle starren mich an." „Ich habe unzählige Diäten gemacht."
Unzufriedenheit mit dem eigenen Essverhalten und Körpergewicht ist ein Spiegel, dass das Leben aus der Balance geraten ist. Ursachen dafür können persönliche Belastungen wie Liebeskummer, Trennung, Unzufriedenheit in Ausbildung/Beruf, familiäre Sorgen etc. sein. Wer sich mit Essen tröstet, kennt den Teufelskreis aus Übergewicht, Rückzug und Diäten. In der Gruppe wird es um Themen gehen wie:

- Alternative Gewichtsreduktion
- Verschiedene Methoden, um Stress abzubauen
- Wege erlernen, um wieder seelisches und körperliches Wohlbefinden zu erleben

Leitung: Dr. Karen Silvester, Dipl.-Pädagogin
Zeit: Freitags, 14-tägig. Für mehr Infos zum Gruppenstart bitte Email senden an: beratung@tness.de
Ort: Therapienetz Essstörung, Preysingstraße 3 (in der Danuvius Klinik), Ingolstadt
Zielgruppe: Frauen und Männer ab 18 Jahren, BMI > 30 kg/m²

Therapienetz
Essstörung

Beratung
Begleitung • Therapie
Therapeutische Wohngruppen

beratung@tness.de
www.tness.de

Balance Gruppe 2

Wer sich mit dem Gedanken trägt, seinen Magen mithilfe einer Operation verkleinern zu lassen, hat oftmals einen langen Leidensweg hinter sich. Aus diesem Grund ist für die Entscheidungsfindung eine gute Begleitung wichtig, die auch Perspektiven für eine alternative Behandlung eröffnet. In der Gruppe gemeinsam mit Gleichgesinnten werden wir das Für und Wider einer OP besprechen, damit Sie eine eigene, durchdachte Entscheidung treffen können.

Leitung: Dr. Karen Silvester, Dipl.-Pädagogin
Zeit: Freitags, 14-tägig. Für mehr Infos zum Gruppenstart bitte Email senden an: beratung@tness.de
Ort: Therapienetz Essstörung, Preysingstraße 3 (in der Danuvius Klinik), Ingolstadt
Zielgruppe: Frauen und Männer ab 18 Jahren, BMI >40kg/m²

Therapienetz
Essstörung

Beratung
Begleitung • Therapie
Therapeutische Wohngruppen

beratung@tness.de
www.tness.de

Ernährungsgruppe Balance 1

Unzählige Diätversuche: Jo-Jo- Effekt.
Man fühlt sich in seiner Haut nicht wohl. Die Bewegung fällt schwer.
Solch ein Verhalten und Befinden wirken sich nicht selten auf das Körpergewicht und die Gesundheit aus. In der Ernährungsgruppe geht es darum, sich langfristig ein gesundes und strukturiertes Essverhalten anzugewöhnen. Darum wird es um Themen gehen wie: Grundlagen der Ernährung, den Genuss am Essen entdecken und die Signale des eigenen Körpers wahrnehmen.

Leitung: Karin Schwän, Diätassistentin
Zeit: Donnerstag, 18.45 – 20.30 Uhr, monatlich
Ort: Therapienetz Essstörung, Preysingstraße 3 (in der Danuvius Klinik), Ingolstadt
Zielgruppe: Frauen und Männer ab 18 Jahren, BMI > 30 kg/m²

Therapienetz
Essstörung

Beratung
Begleitung • Therapie
Therapeutische Wohngruppen

beratung@tness.de
www.tness.de

Ernährungsgruppe Balance 2

Wer sich bereits mit dem Thema Magenoperation auseinandergesetzt hat und diesen Eingriff vornehmen lassen möchte, sollte vorher schon ein strukturiertes Essverhalten erlernen. Ein Tagesplan, Wissen über Lebensmittel, Grundlagen der Ernährung sind Schlüsselwörter, um sich langfristig ein gesundes Essverhalten anzugewöhnen.

Leitung: Karin Schwän, Diätassistentin
Zeit: Donnerstag, 17.00 – 18.45 Uhr, monatlich
Ort: Therapienetz Essstörung, Preysingstraße 3 (in der Danuvius Klinik), Ingolstadt
Zielgruppe: Frauen und Männer ab 18 Jahren, BMI > 40 kg/m²