



Therapienetz Essstörung

Beratung

Begleitung • Therapie

Therapeutische Wohngruppen



beratung@tness.de

www.tness.de



Drop-In-Gruppe

Zusammen ist man weniger allein!

Fast alle Ihre Gedanken kreisen ums Essen und Sie hängen irgendwo dazwischen fest? Sie fühlen sich aus dem Gleichgewicht geraten, in Ihrem Körper eingesperrt und einsam? Sie denken, das Leben findet ohne Sie statt? Dann nutzen Sie die Gruppe, um dem Teufelskreis zu entfliehen, wieder mit sich und der Welt in Kontakt zu treten und die Isolation so Schritt für Schritt aufzuheben. In unseren Treffen geht es um Entlastung und das gemeinsame Entdecken neuer Wege. In einer kleinen Gruppe können Sie sich mit Ihren Themen einbringen, sich über Ihre Anliegen und Sorgen austauschen und erste Veränderungen in Angriff nehmen.

Leitung: Susanna Stich-Bender, Theater-/Körpertherapeutin, Theaterpädagogin, Kreativ-Coach

Zeit: Donnerstag, 17.30 – 19.30 Uhr, ^{14-tägig}

Ort: Therapienetz Essstörung, Sonnenstraße 2 / 4. Stock, 80331 München

Zielgruppe: Frauen und Männer ab 16 Jahren

Besonderheiten: Mindestteilnahmedauer von vier Wochen



Therapienetz Esstörung

Beratung

Begleitung • Therapie

Therapeutische Wohngruppen



beratung@tness.de

www.tness.de



Körpererfahrung, Achtsamkeit, Entspannung

**Meinen Körper annehmen? Unmöglich! Unmöglich?
Einen Versuch ist es wert!**

In dieser Gruppe geht es darum, sich dem eigenen Körper anzunähern, ihn wahrzunehmen und kennenzulernen. Es werden Methoden aus den verschiedensten körpertherapeutischen Richtungen angewandt, beispielsweise Qi Gong, Feldenkrais oder Yoga. Außerdem nutzen wir Achtsamkeits-, Atem- und Entspannungsübungen. Auch Phantasiereisen, Imagination und Meditation können kennengelernt und ausprobiert werden. Ein gemeinsames Gespräch über die dabei gemachten Erfahrungen schließt die Gruppenstunde ab und macht es möglich, dass jede TeilnehmerIn etwas Passendes für sich und ihren/seinen Alltag finden kann.

- Leitung:** Susanne Schüll, Dipl. Sozialpädagogin, Kunst- und Körpertherapeutin
Zeit: Montag, 18.30 – 20.30 Uhr,^{14-tägig} und Samstag, 11.00 – 13.00 Uhr,^{14-tägig}
Ort: Therapienetz Esstörung, Sonnenstraße 2/4. Stock, 80331 München
Zielgruppe: Frauen ab 16 Jahren



Therapienetz Esstörung

Beratung
Begleitung • Therapie
Therapeutische Wohngruppen



beratung@tness.de
www.tness.de



Systemisch-familientherapeutische Gruppe

Diese Gruppe dient zum Kennenlernen anderer betroffener Frauen, zum Austausch und zur gegenseitigen Unterstützung.

Es finden systemisch-familientherapeutische Elemente mit Skulpturarbeit und Rollenspielen Anwendung. Im Vordergrund stehen dabei aktuelle Themen und Probleme aus dem Alltag der TeilnehmerInnen. Außerdem ist Raum für Entspannungs-, Körper- und Wahrnehmungsübungen.

- Leitung:** Friederike Hopfmüller, Dipl. Sozialpädagogin, Systemische Familientherapeutin
Zeit: Dienstag, 19.00 – 21.00 Uhr, ^{14-tägig}
Ort: Therapienetz Esstörung, Sonnenstraße 2/4. Stock, 80331 München
Zielgruppe: Frauen mit Adipositas oder Binge Eating Disorder



Therapienetz Esstörung

Beratung
Begleitung • Therapie
Therapeutische Wohngruppen



beratung@tness.de
www.tness.de



Kunsttherapeutische Gruppe

**In entspannter Atmosphäre, in einer reinen Frauengruppe,
findet gemeinsames Gespräch, Malen/Zeichnen/Gestalten statt.**

Zusammen arbeiten wir an den Symptomen und an den Ursachen der Essstörung. Kunsttherapeutisches Gestalten hilft bei der Suche nach Hintergründen der Essstörung und kann einen neuen Zugang zu Gefühlen und innerem Erleben ermöglichen. Kreatives Schaffen – unterstützt von körperorientierten Methoden (z.B. Atem- und Entspannungsübungen) – stärkt das Selbstwertgefühl, die Selbstannahme und ein positiveres Körpererleben.

Leitung: Susanne Schüll, Dipl. Sozialpädagogin, Kunst- und Körpertherapeutin
Zeit: Mittwoch, 19.00 – 21.00 Uhr
Ort: Therapienetz Esstörung, Sonnenstraße 2/4. Stock, 80331 München
Zielgruppe: Frauen ab 18 Jahren



Therapienetz Esstörung

Beratung

Begleitung • Therapie

Therapeutische Wohngruppen



beratung@tness.de

www.tness.de



Gesprächs- und Körpertherapiegruppe

Das Leben mit einer Essstörung bringt viele Herausforderungen mit sich:

Unverständnis und Unsicherheit im Freundes- und Familienkreis, soziale Isolation und nicht zuletzt die Schwierigkeiten mit sich selbst und seinem Körper. In der Gruppe werden gemeinsam Wege gesucht und gefunden, um das Leben wieder besser zu gestalten. Sowohl durch Gespräche als auch durch Körperübungen werden unterschiedliche Themen bearbeitet. Einige sind:

- das eigene Verhalten besser zu verstehen und Muster zu erkennen, um die eigenen Handlungsmöglichkeiten zu erweitern
- dem eigenen Körper wieder mehr zuzuhören und ihm zu vertrauen
- Austausch, Information und Unterstützung, um wieder zu einem angemessenen und lustvollen Essverhalten zu finden

Leitung: Monika Schmidt, Dipl. Sozialpädagogin, Kinder- & Jugendlichenpsychotherapeutin

Zeit: Donnerstag, 18.30 – 20.30 Uhr

Ort: Therapienetz Esstörung, Sonnenstraße 2/4. Stock, 80331 München

Zielgruppe: Frauen ab 18 Jahren