



Therapienetz Esstörung

Beratung

Begleitung • Therapie

Therapeutische Wohngruppen



beratung@tness.de

www.tness.de



Mein dickes Problem und Ich

Therapiegruppe für Frauen mit Esssucht/Adipositas

In dieser Therapiegruppe ist Raum für die Themen, die hinter Ihrer Essproblematik und Ihrem Übergewicht stehen. Die Gruppe soll Ihnen helfen herauszufinden, welche emotionalen Bedürfnisse Sie mit Essen erfüllen und wie Sie diese anders stillen können. Ursachen und aktuelle Auslöser der Esssymptomatik können im Gespräch und mit systemischen Aufstellungen bearbeitet werden. In gemeinsamen Esssituationen und Genussübungen kann ein neuer, achtsamer Umgang mit Essen erlernt werden. Entspannungs-, Bewegungs- und Körperübungen sollen Ihnen helfen, Ihr Körper- und Selbstwertgefühl zu verändern. Jenseits von Diäten steht als Ziel eine liebevolle Selbstfürsorge, die sich auch in einem ausgewogenen Essverhalten ausdrückt.

Leitung: Dorothea Voss, Dipl. Theologin, Fachtherapeutin für Essstörungen

Zeit: Mittwoch 18.30 – 20.30 Uhr

Ort: Therapienetz Esstörung, Fischergasse 16, 82362 Weilheim

Zielgruppe: Frauen ab 20 Jahren mit Binge Eating/Esssucht und Adipositas

Voraussetzung: kostenfreies Vorgespräch in der Beratungsstelle Weilheim;
Terminvereinbarung: 0881/9270808 oder d.voss@tness.de