



Therapienetz Esstörung

Beratung • Begleitung
Ambulante Angebote
Therapeutische Wohngruppen



beratung@tness.de
www.tness.de



Balance Gruppe

„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 und Karin Schwän, Diätassistentin

Zeit: Für mehr Infos zum Gruppenstart bitte Email senden an: beratung@tness.de.

Ort: Therapienetz Esstörung, Preysingstraße 3 (in der Danuvius Klinik), Ingolstadt

Zielgruppe: Frauen und Männer ab 18 Jahren, BMI > 30 kg/m²