



Therapienetz Esstörung

wenn essen
dein leben
beeinträchtigt



So erreichen Sie uns.

E-Mail: beratung@tness.de

www.tness.de



Achtsamkeitsgruppe

»Ich verändere mich nicht, indem ich versuche, etwas anderes zu sein, als ich bin. Ich verändere mich, indem ich anerkenne, wer ich gerade bin.« (Zen-Spruch)

Hunger zu stillen kann auf vielen Ebenen gelingen oder fehlschlagen. Mangelgefühle äußern sich oft im Bedürfnis nach Essen und lösen einen Teufelskreis aus Verbot, Verzicht und Verlangen aus. Achtsamkeit lädt dazu ein, mir fürsorglich zu begegnen, Bedürfnisse unterscheiden zu lernen und meinen berechtigten Hunger angemessen zu sättigen. Theoretische Einheiten und Übungen achtsamkeitsorientierter Methoden unterstützen Sie auf diesem Weg.

Leitung: Christel Klinger, Dipl.-Sozialpädagogin,
Kunsttherapeutin, Entspannungspädagogin

Zeit: Donnerstag, 17.30 – 19.30 Uhr, wöchentlich

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

Zielgruppe: Frauen mit Adipositas oder Binge Eating Disorder (ab 18 J., BMI > 30)