



Therapienetz Esstörung

Beratung • Begleitung
Ambulante Angebote
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 Fantasiereisen, 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 Alltag finden kann.

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