



Therapienetz Esstörung

Beratung • Begleitung
Ambulante Angebote
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