



Therapienetz Esstörung

Beratung • Begleitung
Ambulante Angebote
Therapeutische Wohngruppen



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)

Es gibt viele Ebenen, auf denen es gelingen oder fehlschlagen kann, Hunger zu stillen. Das entstehende Mangelgefühl schlägt sich oft in dem Bedürfnis nach Essen nieder und löst einen Teufelskreis aus Verbot, Verzicht und Verlangen aus. Achtsamkeit lädt dazu ein, mir fürsorglich und freundlich zu begegnen, unterschiedliche Bedürfnisse unterscheiden zu lernen und neue Wege zu finden, meinen berechtigten Hunger zu verstehen und mich angemessen zu sättigen. Kleine theoretische Einheiten und Übungen achtsamkeitsorientierter Methoden (Körperwahrnehmung, Meditation, Imagination, Kontemplation, etc.) unterstützen Sie darin, diese Wege zu beschreiten.

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

Zeit: Freitag, 17.00–19.00 Uhr, wöchentlich

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

Zielgruppe: Frauen mit Adipositas oder Binge Eating Disorder
ab 18 Jahren, Mindest-BMI 30