



Therapienetz
Esstörung

wenn essen
dein leben
beeinträchtigt



So erreichen Sie uns.

E-Mail: beratung@tness.de

www.tness.de



Psychoedukationsgruppe Binge Eating/Adipositas (Online)

.....

**Mehr als nur Essen – Gemeinsam den Blick
über den Tellerrand wagen.**

Essen ist selten „nur Essen“. Hinter unserem Essverhalten stehen oft Gefühle, Gewohnheiten und die Herausforderungen des Alltags. Unsere Gruppe lädt dazu ein, über diese Zusammenhänge nachzudenken, sie zu verstehen und Schritt für Schritt zu verändern. Im Austausch mit anderen entstehen neue Perspektiven auf das Essverhalten, den eigenen Körper und die Lebensumstände. Ergänzt wird dies durch Informationen rund um Adipositas und Binge Eating. Impulse zum besseren Verständnis der eigenen Muster eröffnen Raum für neue Erfahrungen – mit Offenheit, Wertschätzung und einer guten Portion Lebensfreude.

Leitung: Karin Krimmer, Mediatorin & Coach (Univ.),

Zeit: Donnerstag, 18:00-19:30 Uhr (14-tägig)

Ort: Online

Zielgruppe: Frauen und Männer ab 18 Jahren mit Binge Eating/Adipositas