



Therapienetz Esstörung

Beratung • Begleitung
Ambulante Angebote
Therapeutische Wohngruppen



beratung@tness.de
www.tness.de



Mein dickes Problem und ich

Therapiegruppe für Frauen mit Esssucht/Adipositas

In dieser Therapiegruppe ist Raum für die Themen, die hinter Ihren Essproblemen stehen. Die Gruppe soll Ihnen helfen herauszufinden, welche emotionalen Bedürfnisse Sie mit Essen erfüllen und wie Sie diese anders stillen können. Ursachen und aktuelle Auslöser der Esssymptomatik können im Gespräch und mit systemischen Aufstellungen erarbeitet werden. Durch Erinnerung und Annäherung an das innere Kind kann dessen ungestillter Hunger, der oft hinter dem Überessen der Erwachsenen steht, sich zu beruhigen beginnen. Entspannungs-, Bewegungs- und Körperübungen sollen Ihnen helfen, Ihr Körper- und Selbstwertgefühl zu verändern. Jenseits von Diäten steht als Ziel eine liebevolle Selbstfürsorge, die sich auch in einem ausgewogenen Essverhalten ausdrückt.

Leitung: Dorothea Voß, Dipl.-Theologin, Fachtherapeutin für Essstörungen

Zeit: Samstag, 15:30 - 17:30 Uhr, ^{14-tägig}

Ort: Praxis Dorothea Voß, Im Aufeld 14, Seehausen am Staffelsee

Zielgruppe: Frauen ab 21 Jahren mit Adipositas/Esssucht

Voraussetzung: Voraussetzung ist ein kostenfreies Vorgespräch in der Beratungsstelle im Therapienetz Esstörung in Weilheim oder Garmisch-Partenkirchen.
Terminvereinbarung unter: 0881/ 9270808; d.voss@tness.de



Therapienetz Esstörung

Beratung • Begleitung
Ambulante Angebote
Therapeutische Wohngruppen



beratung@tness.de
www.tness.de



Mein Körper – mein Selbst

Körpertherapeutische Gruppe für Frauen mit Essstörungen

Ein zentrales Thema von essgestörten Frauen ist die gestörte Beziehung zum eigenen Körper: schlechtes Körpergefühl, mangelnde Körperakzeptanz, verzerrte Körperwahrnehmung. Dies bedingt oft die Unfähigkeit, über den Körper Zugang zu Entspannung und Selbstberuhigung zu finden. Diese Gruppe bietet Ihnen die Möglichkeit, mit Methoden aus der Körper-, Atem-, Musik-, Tanz- und Kunsttherapie sich selbst und Ihren Körper neu und anders zu erleben. Durch das Kennenlernen verschiedener Entspannungstechniken (PMR, AT, Yoga, Qi Gong, Achtsamkeitstraining etc.) können Sie die für Sie passenden Zugangswege zu körperlicher und seelischer innerer Ruhe entdecken. Aus dieser veränderten Wahrnehmung kann sich eine andere, positivere Einstellung zu Ihrem Selbst und Ihrem Körper entwickeln.

Leitung: Dorothea Voss, Dipl. Theol., Fachtherapeutin für Essstörungen HPG

Zeit: Samstag 10:30 - 12:30 Uhr, ^{14-tägig}

Ort: Praxis Dorothea Voß, Im Aufeld 14, Seehausen am Staffelsee

Zielgruppe: Frauen ab 18 Jahren mit Magersucht, Bulimie, Esssucht und atypischer Essstörung

Voraussetzung: Voraussetzung ist ein kostenfreies Vorgespräch in der Beratungsstelle im Therapienetz Esstörung in Weilheim oder Garmisch-Partenkirchen.
Terminvereinbarung unter: 0881/ 9270808; d.voss@tness.de