

## Essen mit Bauchgefühl & Verstand

### Gruppe für Betroffene von Essanfällen, emotionalem Essverhalten und/oder Übergewicht

Gemeinsam können die Ursachen für das unausgeglichene Essverhalten erforscht werden und Sie können herausfinden, welche anderen Bedürfnisse durch das Essen überdeckt werden. Folgende Themen werden in der Gruppe eine Rolle spielen:

- Wahrnehmung eigener Bedürfnisse und Gefühle
- Stärkung des Selbstwertes
- Verbesserung der Beziehung zum eigenen Körper
- Entwicklung alternativer Verhaltensstrategien zum emotionalen Essen
- Bewusstes und achtsames Essen
- Gegenseitige Unterstützung und Motivation
- Systemischer und entspannungspädagogischer Input

Neben diesen Themen bleibt genug Raum für die Bearbeitung individueller Fragen und Probleme.



**Wann:** Montag 19:00 – 21:00 Uhr

**Beginn:** 02. März 2020, 14-tägig

**Wo:** Uniklinik Bonn, Venusberg

**Kosten:** 200 Euro

Weitere Infos und die genauen Termine finden Sie hier:

Bonner Zentrum für Essstörungen e.V. // [www.b-z-e.de](http://www.b-z-e.de)

#### **Anmeldung und Kontakt:**

**Lisa Els**

Entspannungspädagogin  
systemische Beraterin i.A.  
0162 4509814  
els@b-z-e.de

**Annette Bonse**

systemische Beraterin (DGSP),  
systemische Therapeutin i.A.