

MIT GEFÜHL ZUR BALANCE: ESSVERHALTEN VERSTEHEN UND VERÄNDERN

Termine

donnerstags von
16.30 bis 18.30 Uhr

03.09.26
10.09.26
17.09.26
24.09.26
01.10.26

Kosten

200,00 Euro / Person.

Eine Ratenzahlung ist
möglich.

Leitung

Lisa Els, Leitung
(Bonner Zentrum für
Essstörungen, systemische
Beraterin und Therapeutin)

Martina Günther, Assistenz
(Diplom im Gruppenleiten
mit themenzentrierter
Interaktion)

Ort

Meckenheimer Allee 87
53115 Bonn
3. Stock (ein kleiner
Aufzug ist vorhanden)

Gruppe mit Input, Austausch und Tools zur Veränderung für Menschen mit Neigung zu:

- *emotionalem Essen*
- *Binge Eating*
- *Essanfällen*
- *andauerndem Essen*

Viele Menschen essen nicht nur, wenn sie hungrig sind, sondern auch, um sich z.B. zu belohnen, beruhigen oder unangenehme Emotionen zu dämpfen. Dabei geraten sie oft in einen Kreislauf aus Kontrollverlust mit Scham- und Schuldgefühlen, sowie Selbstvorwürfen. Sich in der Folge des Überessens im eigenen Körper nicht mehr so richtig wohlfühlen, kann die negativen Gefühle weiter verstärken, die dann häufig wieder über das Essen reguliert werden.

In dieser Gruppe mit maximal 10 Teilnehmenden wollen wir in einer vertrauensvollen und wertschätzenden Atmosphäre, den eigentlichen Ursachen und Bedürfnissen auf die Spur kommen sowie Möglichkeiten der Veränderung finden. Ein anderer Umgang/ neue Tools können dann im Alltag ausprobiert und eingeübt werden.

Die konkreten Inhalte richten sich auch nach den Bedürfnissen der Teilnehmenden und können beispielsweise sein:

- Verschiedene Formen des Hungers
- das Emotions-Essprotokoll
- Erforschen der eigenen Bedürfnisse
- Achtsamkeit (nicht nur im Hinblick auf das Essen)
- Aktivierung von Ressourcen
- Körperakzeptanz
- Selbstmitgefühl
- Umgang mit Rückschlägen ...



Gerne können Sie vorab
ein Orientierungs-
gespräch vereinbaren,
um zu schauen, ob die
Gruppe für Sie passend
ist. Weitere Infos unter:
www.b-z-e.de

ANMELDUNG GRUPPE FÜR BETROFFENE VON ESSANFÄLLEN/BINGE EATING

Termine

donnerstags von
16.30 bis 18.30 Uhr

03.09.26
10.09.26
17.09.26
24.09.26
01.10.26

Kosten

200 Euro / Person.

- ☐ Ich wünsche eine
Ratenzahlung (100 Euro
fällig vor Beginn der
Gruppe, 100 Euro zum
01.10.26)

Anmeldung

bitte per Mail oder Post
an:

Lisa Els
els@b-z-e.de
Meckenheimer Allee 87
53115 Bonn

Hiermit melde ich mich verbindlich für die
Teilnahme an der o.g. Gruppe an:

Name:

Adresse:

Telefon:

EMail:

Sind Sie aktuell in psychotherapeutischer Behandlung?

☐ Nein. Mir ist bewusst, dass die Gruppe keine
psychotherapeutische / ärztliche Beratung / Behandlung /
Begleitung ersetzt.

☐ Ja. Ich versichere, dass ich die Teilnahme an der Gruppe
mit meinem / meiner behandelnden Arzt / Ärztin bzw.
Therapeut / Therapeutin abgesprochen habe und ggf.
Inhalte / Themen aus der Gruppe in diesem Rahmen
nachbesprechen kann.

Datum & Unterschrift:

Die Gruppe kommt zustande, wenn mindestens 6 Teilnehmende
(max. 10) angemeldet sind. Sobald diese Anzahl erreicht ist,
erhalten Sie eine Anmeldebestätigung mit allen weiteren Infos
sowie der Rechnung.

Eine Rückerstattung bei Nicht-Teilnahme einzelner Termine ist
leider nicht möglich. Rücktritt ist bis 28 Tage vor Gruppenbeginn
kostenfrei möglich. Anschließend kann die Kursgebühr nur erstattet
werden, wenn der Platz nachbesetzt werden kann.

Wir freuen uns auf Sie! Sollten Sie noch Fragen haben,
melden Sie sich gerne: els@b-z-e.de