

## 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:** Montags 19:00 – 21:00 Uhr

**Beginn:** 24. August 2020, 14-tägig, 8 Termine

**Wo:** Alte Schule Ippendorf

**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

# Anmeldung

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

Hiermit melde ich mich verbindlich für die Teilnahme an der Gruppe für Betroffene von Essanfällen, emotionalem Essverhalten und/oder Übergewicht an. Mit ist bewusst, dass die Gruppe keine Psychotherapie und keine ärztliche Begleitung ersetzt.

Name: \_\_\_\_\_

Anschrift: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

Der Kurs findet 14 tägig montags von 19:00 bis 21:00 Uhr in der Alten Schule Ippendorf statt und umfasst insgesamt 8 Termine: 24.08., 07.09., 21.09., 05.10., 26.10., 16.11., 30.11. und 14.12. 2020. Die Kursgebühr beträgt € 200. Der Kurs kommt zustande, wenn mindestens 5 Teilnehmer/innen angemeldet sind. Die maximale Teilnehmerzahl beträgt 8.

Bitte überweisen Sie die Kursgebühr mit Angabe Ihres Namens vor Kursbeginn auf unten angegebenes Konto.

---

Datum

Unterschrift

Anmeldung bitte unterschrieben per Mail an [els@b-z-e.de](mailto:els@b-z-e.de) oder per Post an Lisa Els, Pregelstr. 14, 53127 Bonn

Lisa Els  
Pregelstr. 14  
53127 Bonn

**Kontakt**  
Telefon: 0162 4509814  
E-Mail: [els@b-z-e.de](mailto:els@b-z-e.de)  
[www.b-z-e.de](http://www.b-z-e.de)

**Bankverbindung**  
Deutsche Kreditbank Berlin  
Lisa Els  
IBAN: DE53 1203 0000 1031 1848 39  
BIC: BYLA DEM1 001