

Starke Frauen in Bewegung ...

Versuchen Sie schon seit Jahren ihr Übergewicht zu reduzieren? Haben Sie unzählige Diäten gemacht, von denen im Nachhinein nur der Jojo-Effekt übrig geblieben ist? Ziehen Sie sich immer mehr zurück und fühlen sich allein? Suchen Sie Gleichgesinnte, mit denen Sie über ihre Probleme, Ängste und Sorgen sprechen können? Möchten Sie ein „leichteres“ und gesünderes Leben führen? ...
dann rufen Sie uns an!

Selbsthilfegruppe für Frauen mit Übergewicht

Die **angeleitete Selbsthilfegruppe** ermöglicht Frauen mit Übergewicht, Adipositas oder einer Binge-Eating-Störung die Erfahrung, mit den Problemen rund um das Thema Essen und Gewicht nicht allein zu sein. Hier können „starke Frauen“ Informationen austauschen, voneinander lernen und sich gegenseitig im Alltag unterstützen. Ziel der Selbsthilfegruppe ist die gemeinsame Bewältigung des Themas Übergewicht sowie der damit einhergehenden psychischen und sozialen Probleme.

Wir wollen Sie dabei stärken, realistische Ziele für die Gewichtsreduktion zu finden und Sie in diesem Prozess begleiten. Gemeinsam mit anderen Betroffenen können Sie einen Blick auf die Hintergründe und Ursachen des eigenen Essverhaltens werfen und neue „Lebens-Mittel“ finden, die Ihr Selbstwertgefühl stärken und Sie wieder aktiver werden lässt.

In Gesprächen, mit Informationen zur bedarfsgerechten und genussvollen Ernährung, Kochworkshops, Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen, Übungen zur Konfliktbewältigung u.v.m. werden wir die unterschiedlichen Themen und Ziele erarbeiten.

Leiterin:	Margit Küllmer, Diplompädagogin Körpertherapeutin, Psychotherapie HPG
Anmeldung/Ort:	Balance - Beratung und Therapie bei Essstörungen e.V., Waldschmidtstr. 11, 60316 Frankfurt, Tel. 069.490 86 330 Voraussetzung für die Teilnahme ist ein persönliches Beratungsgespräch
Kosten:	20,00 € pro Gruppensitzung

Parallel findet eine **Bewegungsgruppe für übergewichtige Frauen** in der FTG Frankfurt statt. Der Veranstaltungsort ist in der Sportfabrik der FTG Frankfurt, Ginnheimer Str. 47, 60487 Frankfurt
Infos: Tel. 069.970 80 30, E-Mail: info@ftg.sportfabrik.de, Website: ftg-frankfurt.de
Wir informieren und beraten Sie auch über andere Bewegungsangebote für Frauen mit Übergewicht.



Balance

Beratung und Therapie
bei Essstörungen e.V.

Waldschmidtstraße 11
60316 Frankfurt am Main

Telefon 069.490 86 330
Telefax 069.490 86 331

E-Mail baless@t-online.de
www.balance-bei-essstoerungen.de