



Neu! Entspannungsgruppe für Menschen mit Essstörungen

5 Termine à 60 Minuten:

- 14. Mai 2019, 16-17 Uhr: Kennenlernen, Atementspannung & einfache Wahrnehmungsübungen
- 21. Mai 2019, 16-17 Uhr: Progressive Muskelentspannung
- 28. Mai 2019, 16-17 Uhr: Autogenes Training
- 4. Juni 2019, 16-17 Uhr: Fantasiereisen
- 11. Juni 2019, 16-17 Uhr: Bodyscan

Kosten pauschal für 5 Termine: 60,- € Normaltarif, 40,- € ermäßigt für Schüler/Studenten

Zielgruppe: Menschen mit Essstörungen, unabhängig von Alter und Geschlecht

Ausschlusskriterien: Dissoziationen, Psychotische Erkrankungen

Leitung: Amelie Zollner, Psychologin, M. Sc.

Ich möchte Ihnen in dieser Gruppe Entspannungstechniken zeigen, die Sie bei der Bewältigung von Stress und schwierigen Emotionen nutzen können.

Achtung: Die Gruppe ist keine offene Gesprächsgruppe, es geht vielmehr um das Praktizieren und Nachbesprechen von Entspannungstechniken und deren Einsatzmöglichkeiten.

Interesse? Kontaktieren Sie uns!

Cinderella e.V. Beratungsstelle für Essstörungen

Tel.: 089/5 02 12 12 • Fax: 089/5 02 25 75

Email: info@cinderella-beratung.de