

Anmeldung

Gemeinsam durch dick und dünn

**- die Suche nach Verständnis und Versöhnung mit
sich selbst -
Therapeutische Gruppe für Frauen mit Essproblemen**

Beginn: am 26. Oktober 2010

Veranstalterin:

biff Lübeck e.V.: Tel. 0451 70 60 202 - Fax 0451 70 60 203

Email: info@biff-luebeck.de

Veranstaltungsort:

biff e.V. Lübeck, Mühlenbrücke 17, 23552 Lübeck

Kosten 10,- € pro Abend. Die Bezahlung der Gesamtkosten muss spätestens 14 Tage vor Kursbeginn erfolgen.

Die Teilnahmegebühr in Höhe von 200,- € habe ich auf das Konto der biff e.V., Sparkasse zu Lübeck, Kto. 1064070, BLZ 230 501 01 überwiesen.

Name: _____

Straße: _____

Ort: _____

Email: _____

Telefon tagsüber: _____

Datum _____ Unterschrift _____

DIE ANMELDUNG WIRD ERST NACH EINGANG DER TEILNAHMEGE-
BÜHR VERBINDLICH! TeilnehmerInnenbegrenzung!

Bei Absage ab 10 Tage vor Beginn des Seminars ist keine Rückerstattung der Teilnahmegebühr möglich, es sei denn, es wird eine ErsatzteilnehmerIn gestellt.

b i f f

BERATUNG UND
INFORMATION
FÜR FRAUEN
LÜBECK e.V.

Mühlenbrücke 17
23552 Lübeck
Tel.: 0451 / 7060202
Fax: 0451 / 7060203

mail info@biff-luebeck.de
www.biff-luebeck.de

Gemeinsam durch dick und dünn

**- die Suche nach Verständnis und
Versöhnung mit sich selbst -**

Therapeutische Gruppe für Frauen mit Essproblemen

Leitung: Dr. Monica Diamond

Beginn am 26. Oktober 2010

Gemeinsam durch dick und dünn

- die Suche nach Verständnis und Versöhnung mit sich selbst -

Therapeutische Gruppe für Frauen mit Essproblemen
ab 26.Oktober 2010

Essprobleme können sehr viel Raum im Leben einer Frau einnehmen. Die Gedanken kreisen unablässig um Gewicht, Aussehen, Kalorien, Essen oder Hungern, Zunehmen oder Abnehmen...

Die Lebenszufriedenheit und -qualität wird davon dominiert. Gefühle von Scham, innerer Zerrissenheit, Selbstzweifel bis hin zur Selbstablehnung können auftauchen. Die Hintergründe werden oft nicht erkannt oder verstanden.

In dieser Gruppe begeben wir uns auf die Suche nach mehr Verständnis der Hintergründe der Essprobleme. Der Mut, sich selbst zu begegnen, wird gestärkt und es werden Lösungsalternativen entwickelt. Grundlage ist eine achtsame und wohlwollende Haltung miteinander und mit sich selbst.

Als Hilfe auf diesem Weg werden Körperwahrnehmungsübungen, Rollenspiele, Fantasiereisen und Malen genauso genutzt wie Gesprächsrunden in der Gruppe und das Erforschen individueller Themen.

Ziel ist es, die eigenen Ressourcen und Stärken besser wahrzunehmen, mit sich selbst mehr in Einklang zu kommen und mit anderen Menschen besser auszukommen.

Leitung: Dr. Monica Diamond, Ärztin, Supervisorin (GwG)

Beginn: 26. Oktober 2010 - jeweils dienstags
von 19:00 – 21:00 Uhr

Dauer: 20 Abende

Kosten: 10 € pro Abend (Ermäßigung ggf. möglich). Die Bezahlung der Gesamtkosten muss spätestens 14 Tage vor Kursbeginn erfolgen. Ratenzahlung nach Absprache mit biff möglich.

Wo: biff e.V. Lübeck, Mühlenbrücke 17

Infoabend: 28. September 2010 um 19:00 Uhr in den Räumen von biff e. V., Lübeck, Mühlenbrücke 17

Frauen, die Interesse an einer Teilnahme haben, melden sich bitte bei biff unter der Tel.Nr.: 0451 7060202 für den Infoabend an.

Frau Dr. Monica Diamond, die die Gruppe leitet, wird an diesem Abend Ablauf und Voraussetzungen erläutern und für weitere Fragen zur Verfügung stehen.

Infos auch auf unserer Webseite: www.biff-luebeck.de