

# Achtsamkeit für Menschen mit Essstörung und Austausch mit einer ehemals Betroffenen



*Haben Sie sich auch schon gefragt, wie andere es geschafft haben, essgestörtes Verhalten zu überwinden? Die Erfahrungen von ehemals betroffenen Menschen sowie das Üben der Achtsamkeitspraxis sind oft hilfreich für Betroffene, um Wege aus dem essgestörten Verhalten zu finden.*

## **Inhalt**

Am ersten Abend steht nebst dem Kennenlernen der Austausch mit einer ehemals Betroffenen im Vordergrund. Sie wird erzählen, was ihr geholfen hat, die Essstörung hinter sich zu lassen. Anschliessend gibt es ein offenes Gespräch miteinander über persönliche Fragen, auch angesichts der bevorstehenden Weihnachtszeit, die hinsichtlich des Essens für viele eine besondere Herausforderung ist.

An den folgenden Abenden steht nebst dem Austausch untereinander, das Üben der Achtsamkeitspraxis im Vordergrund - der Achtsamkeit auf körperlicher, gedanklicher und gefühlsmässiger Ebene. Dies wird Ihnen helfen, Ihr Befinden und Ihre Bedürfnisse besser wahrzunehmen und mehr Einfluss zu gewinnen auf die Essstörung.

## **Voraussetzungen für die Teilnahme**

- betroffen von einer Essstörung (z.B. Orthorexie, Anorexie, Bulimie, Binge Eating)
- Interesse an einem Erfahrungsaustausch
- offene und wertschätzende Haltung gegenüber den Erfahrungen anderer Menschen

**Daten:** 3x Freitag 10.11., 17.11. und 01.12.2017 jeweils von 18.30 – ca. 20h

**Ort:** Merkurstr. 12, 2. Stock, 8400 Winterthur, (2 Min zu Fuss vom Bahnhof)

**Kosten:** CHF 120.-

**Anmeldung:** Bitte bis 06.11. per mail an [christiane.schraeer@hin.ch](mailto:christiane.schraeer@hin.ch).

Bei Fragen können Sie mich gerne kontaktieren unter 079 762 21 82 (abwesend vom 29.9.-23.10.). Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

## **Leitung:**

Christiane Schräer, Eidg. anerkannte Psychotherapeutin mit langjähriger Berufserfahrung im Bereich Essstörungen und Achtsamkeit, [www.kurzzeit-beratungen.ch](http://www.kurzzeit-beratungen.ch)