

Die Gruppe „Intuitives Essen“ startet wieder

Frieden mit dem eigenen Körper statt Diät

Intuitives Essen bedeutet, dem Körper genau die Nahrung zu geben, die er benötigt. Wir beschäftigen uns in der Gruppe damit, zu essen, wie natürlich schlanke Menschen dies ganz instinktiv tun. Dabei leiten uns einfache Grundsätze wie z.B. „Iss, wenn Du körperlich hungrig bist“. Es kann sehr befreiend sein, auf diese Art von lang eingeübten Essensregeln loslassen zu können.

Die Gruppe ist offen für Anfänger und Fortgeschrittene.

Theorie und Austausch untereinander haben in jedem Treffen Platz, wichtige Inhalte wiederholen wir, sodass man auch mal ein Treffen versäumen kann.

Wir treffen uns von Oktober bis März montags ungefähr alle 14 Tage im Gemeindehaus Weinberg um 19.15 Uhr.

Die Termine im Oktober und November:

16.10. – erstes Treffen / erster Überblick

30.10. – Motivation und Zielsetzung

20.11. – Hunger und „Iss, was Dir schmeckt und gut tut“

Anke Flechsig (anke.flechsig.coaching@gmx.de)

