



**Fachberatung für Frauen
mit Essstörungen**

dick und dünn Nürnberg e.V.

Autogenes Training

Für einen Abend im Monat in geschützter Atmosphäre den Alltag hinter sich lassen, körperlich und seelisch entspannen, neue Kraft tanken.

Autogenes Training zählt zu den bekanntesten und am besten erforschten Entspannungsmethoden. Durch Autosuggestion (gedankliche Selbstbeeinflussung) wird dabei Einfluss auf Muskeln, Gefäße und Kreislauf genommen. Dies wirkt harmonisierend auf Atem- und Herztätigkeit, vertieft die Körperwahrnehmung und führt in einen tiefen Entspannungszustand.

Autogenes Training hilft bei:

- Alltagsstress, Überlastung, BurnOut
- Erschöpfung, Konzentrationsschwierigkeiten
- psychosomatischen Erkrankungen
- Nervöse Magen-Darm-Beschwerden
- Bluthochdruck
- Muskelverspannungen, Kopf- und Rückenschmerzen
- Schlafstörungen
- Nervosität, Ängsten
- innere Unruhe, Unsicherheit

Das Gruppenangebot richtet sich an Frauen mit Essstörungen ab 18 Jahren. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Die Entspannung erfolgt im Liegen oder Sitzen.

Termine	12.04. / 17.05. / 14.06.2018 von 19.00 bis 20.30 Uhr
Kosten:	45 €
Ort:	Fachberatung für Frauen mit Essstörungen Kühnertsgasse24, 90402 Nürnberg
Mitzubringen:	Bequeme Kleidung, Lust auf einen entspannten Abend
Anmeldung:	anna.feuerbach@essstoerungen-mittelfranken.de oder 0172/8350524