

## **Essverhalten stabilisieren (Kleingruppe für Erwachsene mit Anorexia nervosa)**

Was sind sichere und gleichzeitig flexible Essentscheidungen? Welche Ess-Muster und Glaubenssätze haben das Essen eingeschränkt und dürfen jetzt verabschiedet werden? Aspekte zu Ernährung und Lebensmittelauswahl, praktische Achtsamkeitsübungen und der Austausch in der Gruppe haben das Ziel, den eigenen Essalltag zu beobachten, zu stabilisieren und mit Veränderung zu beginnen.

Termine:	montags, 17.30 – 19.00 Uhr, am 11.11., 18.11., 25.11. & 02.12.2024
Angebot:	Kleingruppe, max. 6 TN, 90 min
Kosten:	100 € (für 4 Termine)
Leitung:	Sonja Osiander, Dipl. Oecotrophologin, Systemische Beraterin (DGSF)
Voraussetzung:	Vorgespräch via ZOOM, BMI > 17
Anmeldung/ Info:	<a href="http://www.beratung-osiander.de">www.beratung-osiander.de</a>
Ort:	Fachberatung bei Essstörungen, dick und dünn Nürnberg e.V., Kühnertsgasse 24, 90402 Nürnberg