

### Das Gruppenangebot beinhaltet:

Ein Vor- und gegebenenfalls Nachgespräch nach Vereinbarung,  
einen Info-Abend,  
sechs Abende von 18:30 bis 20:30 Uhr  
**Aktuelle Termine siehe Homepage!**

### Ort:

ABAS, Anlaufstelle bei Essstörungen  
Lindenspürstr. 32  
70176 Stuttgart

### Kosten:

108 Euro - Ermäßigung auf Nachfrage,  
evtl. ist auch eine Kostenbeteiligung der Krankenkasse möglich!

(bitte hier abtrennen und zurückschicken, faxen, mailen)

### Anmeldung

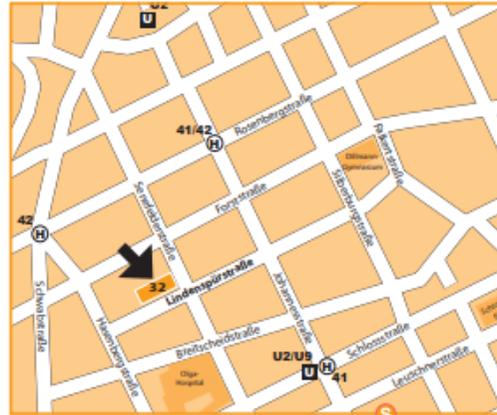
Hiermit melde ich mich verbindlich zur Gruppe „Achtsam Essen“ an. Die Teilnahmegebühr überweise ich nach dem Vorgespräch bzw. Info-Abend.

Name

Telefon

E-Mail

Unterschrift



U-Bahn: Haltestelle U2/U9  
Schloß-/Johannesstraße  
Buslinie: 41/42 Rosenbergstr.  
S-Bahn: Haltestelle Feuersee

**ABAS**  
Anlauf- und Fachstelle  
bei Essstörungen  
Lindenspürstr. 32  
70176 Stuttgart

Telefon 0711/30 56 85 40  
Telefax 0711/30 56 85 11  
info@abas-stuttgart.de  
www.abas-stuttgart.de



Telefonzeiten:  
Di, Mi und Do jeweils 9:00 – 11:00 Uhr  
Versuchen Sie es gerne auch außerhalb der Sprechzeiten, nach Möglichkeit melden wir uns oder rufen zeitnah zurück!

Bankverbindung:  
IBAN: DE04 6005 0101 0002 9633 34  
BIC: SOLADEST600 / Stichwort: ABAS

Träger:  
GesundheitsLaden e.V.  
Mitglied in DER PARITÄTISCHE



STÜTTGART  Gefördert durch die Landeshauptstadt Stuttgart und das Land Baden-Württemberg



# Achtsam Essen

der Weg zurück zu einem  
entspannten Essverhalten - ein  
körperorientiertes Gruppenangebot  
für Menschen mit einem  
essgestörten Verhalten

6 Abende  
von 18:30 bis 20:30 Uhr



## Für wen?

Sie sind von einer Essstörung betroffen und haben ein entspanntes Verhältnis zum Essen verloren? Ihr Gefühl für Hunger bzw. Sättigung fehlt, das Maß der angemessenen Portionsgröße ist abhandengekommen und die Ernährung ist fast nur noch über den „Kopf“ gesteuert?

Wenn Ihre Gedanken um „gesund und ungesund“, Kalorien, „müssen und verzichten“ kreisen – die Lebensmittel in gut oder schlecht eingeteilt werden, gelingt es oft nicht mehr, die eigenen Körperbedürfnisse und das eigene „Bauchgefühl“ wahrzunehmen. Dadurch entstehen häufig Spannungen, die sich beispielsweise in Heißhungerattacken äußern können und mit denen viele Betroffene aller Arten von Essstörungen zu kämpfen haben. Essen wird als Stress erlebt! Hier setzt unser Projekt „Achtsam Essen“ an.



## Was bedeutet „Achtsamkeit“?

Das Thema Achtsamkeit wurde von Jon Kabat-Zinn in seinem auf Achtsamkeit basierenden Stress-Management-Programm (MBSR – Mindfulness-Based-Stress-Reduction) entwickelt. Achtsamkeit bedeutet aufmerksam zu sein, urteilsfrei und bewusst im gegenwärtigen Augenblick. Sie ist die Kunst bewusst zu leben, sie bedeutet, den Auto-piloten im Alltag auszuschalten. Achtsames Essen ist bewusstes Essen. Es geht darum, sich während des Essens wahrzunehmen, ohne abwertend zu urteilen und sich mit folgenden Fragestellungen zu beschäftigen: Welche Gedanken und Emotionen verbinde ich mit dem Essen? Wann esse ich? Warum esse ich? Wie Sorge ich gut für mich selbst und was nährt mich? Die Aufmerksamkeit wird auf den eigenen Körper und seine Signale gelenkt. Über Körper- und Wahrnehmungsübungen kann dieses Selbstvertrauen aufgebaut und gestärkt werden.

## Wie läuft das ab?

Im Rahmen des Gruppenangebotes lernen Sie unter fachlicher Anleitung einen Zugang zu eigenen Körpererfahrungen/-wahrnehmungen, sich selbst zu reflektieren und können sich im geschützten Rahmen mit Gleichbetroffenen austauschen. Die aufeinanderfolgenden Gruppentreffen ermöglichen es, wieder Vertrauen zum eigenen Körper aufzubauen. Das Thema Essen kann wieder aus einem anderen, entspannteren Blickwinkel betrachtet werden.

### Fachliche Begleitung:

**Lorena Sabatini**

Sozialpädagogin (BA)

Systemische Beraterin

und

**Ramona Mosig**

Sozialarbeiterin

MBSR-Lehrerin

[www.zeit-und-stille.de](http://www.zeit-und-stille.de)

