

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

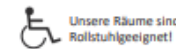
Telefon 0711/30 56 85 40
Telefax 0711/30 56 85 11
info@abas-stuttgart.de
www.abas-stuttgart.de



Telefonzeiten:
Di, Mi und Do jeweils 9:00 – 11:00 Uhr
Versuchen Sie es gerne auch außerhalb der Sprech-
zeiten, 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



STUÏGART  Gefördert durch die Landeshauptstadt
Stuttgart und das Land Baden-Württem-
berg



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 Autopiloten 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:

Marianne Sieler

Dipl. Soz.päd., Dipl. Oec.troph.,
Systemische Therapeutin



und

Ramona Mosig

Sozialarbeiterin
MBSR-Lehrerin



www.zeit-und-stille.de