

# "Wohlfühlen in meiner Haut"

## Psychotherapeutische Frauengruppe zur Begleitung beim Abnehmen und Unterstützung bei einem gesunden Lebensstil

inkl. Ernährungsvorträgen

In einem vertrauten Rahmen haben Sie die Möglichkeit, Themen wie Ernährung und Essverhalten, Abnehmen, Wohlbefinden, Lebensstil, aber auch Stressbewältigung und vieles mehr zu diskutieren. In der Gruppe ist es möglich Anregungen, Ideen und auch Feedback zu erhalten und voneinander zu lernen. Wenn gewünscht, können mit der Methode des Psychodrama Szenen des Lebens dargestellt und neue Handlungen spielerisch auszuprobieren.

Durch den Austausch können sich neue Sichtweisen und vergessene und neue Handlungsmöglichkeiten erschließen - um sich wieder mit mehr Lebendigkeit den Herausforderungen des Alltags zu stellen.

Zusätzlich werden Sie in drei Vorträgen von einer Diätologin bei einer gesunden Ernährungsumstellung begleitet. In drei Einheiten wird die Basis einer gesunden Ernährung aufgefrischt und Ernährungsmythen entkräftet. Gemeinsam werden individuelle Ideen für schwierige Alltagssituationen gefunden und praktische Tipps für das Einkaufen und Kochen ausgetauscht.

**Leiterin:** Mag.a Beatrix Peichl, Klinische & Gesundheitspsychologin,  
Psychotherapeutin in Ausbildung unter Supervision  
(Psychodrama)  
Angelika Klaus, Diätologin

**Beginn:** Dienstag, 3. Oktober 2017, 15.30-17.00 Uhr

**Ort:** FEM Süd

**Beitrag:** € 96,-\*/Semester

\*Dieses Angebot kann mit der Bewegungsgruppe „Bewegt & Fit“ zum Spezialpreis von € 163,- statt € 192,- **kombiniert** werden.

**Anmeldung:** telefonische Anmeldung unter 60 191/5201