

## Gruppenabend: Diät & Emotionales Essen: Was läuft aus dem Ruder?

(jeweils 1,5 Stunden, 1x pro Woche)  
(ohne Altersbeschränkung)

Bei diesen Treffen geht es um die grundlegende Neuorientierung beim eigenen Ess-Verhalten und den damit verbundenen Auslösern. Sie lernen zu erkennen, aus welchem Grund Sie essen und wie Sie diesem Auslöser begegnen können.

Neben den „psychischen“ Hürden die es zu meistern gilt, gibt es auch sinnvolle Informationen zu Lebensmitteln und Gerichten die „glücklich“ machen - ganz ohne Reue!

In den Gruppenabenden lernen Sie:

- Sich wieder auf ihr Ich zu besinnen
- Die Weisheit ihres Körpers wieder zu nutzen
- Sich ihres „erlernten“ Ess-Verhaltens und dessen Auslösern bewusst zu werden
- Gesunde, positive und zielführende Alternativen zum Auslöser-geprägten Essen zu konditionieren

**Preis pro Abend: 15 Euro**

Wir haben Ihr Interesse geweckt - Hier sind unsere Kontaktdaten:  
Ein kostenloses Vor- / Erstgespräch - bei uns ein Selbstverständnis!

### SeelenFluss

Praxis für psychologische Beratung



Daniela Schulz  
Tel.: 05731 15 35 500  
Am Großen Weserbogen 55  
32549 Bad Oeynhausen

Mail: [info@seelenfluss.de](mailto:info@seelenfluss.de) Web: [www.seelenfluss.de](http://www.seelenfluss.de)



- Daniela Schulz
- Selbstständig seit 2003
- 2008 Ausbildung HPP
- 2009 Therapeuten Ausbildung
- 2010 Ausbildung Hypnose nach Andreas Gast

- Einzel- & Paar- Beratung
- Ballast abwerfen
- Krise / Trauma / Krankheit
- "Selbst" erfahren & finden
- Lebens "Umbruch & Wandel"
- "Selbst-Wert" & Erwartung
- Antriebslosigkeit & Traurigkeit
- Sterbebegleitung & Trauerarbeit
- Aus- & Weiterbildung