



28.09.24  
10-15 Uhr

## ESSEN MIT GUTEM GEFÜHL

Vom emotionalen Essen zum intuitiven Essen

## ESSEN MIT GUTEM GEFÜHL

80% der Frauen kennen die Schwierigkeit, emotional zu essen

- verstehe, was emotionales Essen ist, warum es auftritt und wie es dein Essverhalten beeinflusst
- identifiziere emotionale Triggerpunkte, die dazu führen, dass du isst, auch wenn du nicht hungrig bist
- wir finden gemeinsam alternative Bewältigungsstrategien für ein intuitives Essen
- du erlernst einen gesunden Umgang mit deinen Emotionen, anstatt sie durch Essen zu unterdrücken oder zu betrüben
- erkenne, wie du dein Verhalten langfristig ändern kannst und deine Beziehung zum Essen als natürlich nimmst

Mit psychotherapeutischen Methoden aus der Gestalttherapie, Yoga und Yoga-Therapie unterstützten wir dich dabei, emotionales Essverhalten zu erkennen und zu transformieren.

Durch gezielte Übungen der Achtsamkeit stärkst du deine Verbindung zu deinem Körper und deinen Bedürfnissen. In unseren unterstützenden und achtsam geführten Gruppen geben wir Raum deine Erfahrungen zu teilen.

Seminarkosten 99 €

Samstag, 28. September 2024

10-15 Uhr

Heinrich-Barth-Str. 1, 20146 Hamburg oder ONLINE

Verstehe, was emotionales Essen ist, warum es auftritt und wie es dein Essverhalten beeinflusst.

Wie wäre es, nur aus Hunger oder angemessener Lust zu essen, weil es deinem natürlichen Bedürfnis entspricht?



Sandra Schuh  
HP f. Psychotherapie  
Gestalttherapeutin . EMDR  
Yoga . Meditation  
Ausbilderin



Eva Pawlas  
HP f. Psychotherapie  
Gestalttherapeutin . EMDR  
Yoga . Expertin f. Sucht  
Ausbilderin

Anmeldung & Informationen:

KONTAKT@YPT-AKADEMIE.COM