

Entspannt zum Wohlfühlgewicht



Ein Gruppenprogramm zur Gewichtsreduktion für ein natürliches, intuitives Essverhalten

- In 8 Schritten zu einem selbstbestimmten und achtsamen Essverhalten
- Essen im Autopiloten: Warum essen wir was, wann und wo?
- Sie lernen den Teufelskreis zwischen Gedanken, Gefühlen und Essen zu durchbrechen
- Es ist eigentlich Hunger, Appetit und Sättigung und wie lerne ich zu Unterscheiden?
- Wer in mir hat eigentlich Hunger? Wir arbeiten mit all Ihren Sinnen, damit Sie satt durchs Leben gehen können
- In vielen praktischen Übungen lernen Sie, wie Sie die Theorie in Ihren Alltag umsetzen

Dauer: 2 Monate, wöchentlich 1x90min.

Kosten: 250€ inkl. Kursordner

Wann: Mittwochs 18:00 - 19:30 Uhr

Zu klein für Ihr Gewicht? Wir helfen!

Ihre Spezialisten bei Übergewicht und Adipositas
direkt am Zülpicher Platz



Antje Schröder
Diätassistentin, Diabetesberaterin
Fachberaterin für Essstörungen



Maren Salzwedel
Diätassistentin, Diabetesberaterin

Kontakt

Diabetes am Ring

Hohenstaufenring 30-32, 50674 Köln

Telefon: 0221 35505880, Fax: 0221 355058888

E-Mail: diabetes@koeln.de