



Mit Deinem Körper befreundet sein!

Eine unterstützende und ermutigende Selbsterfahrungsgruppe für Frauen, die ihr Essverhalten und den Umgang mit ihrem Körper und ihrem Leben positiv und heilsam verändern möchten.

In der schützenden Atmosphäre der Gruppe gibt es Raum und Zeit die Geschichten Ihres Körpers, Ihres Umgangs mit Essen wahr zu nehmen und zu „erzählen“, und Zusammenhänge zu Ihrem Selbstbild als Frau, Ihrem Umgang mit Ihren Gefühlen, Ihrem Kontakt zu sich und anderen Menschen, behutsam kennen zu lernen. Fragen wie:

Was bedeutet für uns „Hunger“, „Dicksein“, „Schlanksein“?

In welchen Situationen reagieren wir mit zuviel / zuwenig Essen?

Wann sind wir hungrig, wann satt?

Und: Wonach sehnen wir uns eigentlich wirklich?

können von Bedeutung sein. Diesen und Ihren persönlichen Themen wollen wir Raum geben. Sie sind eingeladen, aus Ihrem „Selbst“ heraus Ihre Gefühle wieder wahr- und ernst zu nehmen, ihren jüngeren Seiten zuzuhören, etwas von dem „Gepäck“ abzulegen, das Sie belastet. Dazu gehört auch, sich gemeinsam mit anderen Frauen auf den Weg zu machen, zu einer lustvollen Beziehung zu Ihrem Körper, zum Essen, zu Ihrer Weiblichkeit, und befriedigende Möglichkeiten zu finden, unsere Begegnungen mit anderen Menschen echt und nährend zu gestalten. Eine Reise – auch – zu einem für Sie stimmigen Wohlfühlgewicht.

Behutsam begleite ich Sie ,orientiert am „Antidiätkonzept“ von Susie Orbach, mit sanften Körper- und Wahrnehmungsübungen, systemischer Arbeit mit der inneren Familie (IFS), Gestalt- und Trauma -Arbeit, stärkenden Imaginationen und heilsamen Meditationen in Stille und Bewegung und im Gespräch und Austausch mit der Gruppe, auf Ihrem ganz eigenen Weg zu l e b e n .

Eine fortlaufende Gruppe für Frauen, die an einer l ä n g e r f r i s t i g e n Begleitung interessiert sind. Wir treffen uns 14- tägig, donnerstags von 19.30 – 22.00 Uhr in Bickenbach. Sie melden sich jeweils für 5 Abende verbindlich an.

G e b ü h r : Jeweils 5 Abende à 2 ½ Stunden, 150 Euro.

Die Gruppe hat Platz für 6 Frauen. Sie sind herzlich willkommen!

L e i t u n g und weitere Info: B e a t r i c e S e u b e r l i n g, Jahrgang 1958, Diplom-Pädagogin. Aus- und Fortbildungen in Gestalt- und (biodynamischer) Körpertherapie, Mediation, Meditation, Reiki, Psychodynamisch-Imaginativer Traumatherapie (PITT), Systemischer Arbeit mit der inneren Familie (IFS), Ausdruckstanz. Seit 1986 arbeite ich mit Einzelnen, Paaren und Gruppen in eigener Praxis und habe langjährige Erfahrung in der Begleitung von Mädchen und Frauen mit Essstörungen.

Praxis für Beratung
Berliner Str. 9
64404 Bickenbach
Tel. 06257/62764

www.beatrice-seuberling.de, beatrice-seuberling@gmx.de
Raiffeisenbank Bickenbach, IBAN: 83 5086 15 01 0000 071 595