

Darum geht es

In dieser Gruppe erleben Sie ungewohnte Deutungen für gewohnte Situationen, wir entwickeln anschauliche Visionen für Ihre Ziele und Sie bekommen Hausaufgaben, bei denen gewohnte Denk- und Verhaltensmuster in Frage gestellt bzw. neue ausprobiert werden können.

Wenn Sie Ihr Gewicht verändern wollen, ist es hilfreich, sich klar darüber zu werden, welches Ziel Sie konkret verfolgen und wozu es dient.

Beim Erreichen Ihrer Ziele können Hindernisse auftreten. Um durchzuhalten, könnten die folgenden Fragen helfen:

- Wenn ich meinem Körper etwas wegnehmen will, was gebe ich ihm stattdessen?
- Wozu könnte es hilfreich sein, mein Gewicht noch eine Weile so zu lassen, wie es ist?
- Wie würde mein Leben mit meinem Wunschgewicht aussehen, was wäre anders?

Die Abstände von mindestens zwei Wochen zwischen den einzelnen Sitzungen sind sinnvoll und nötig, um neue Verhaltensweisen ausprobieren und übernehmen zu können.



Hier geht es um *Ihre Ziele*.



Claudia Schneekloth

Heilpraktikerin für Psychotherapie
Psychologische Beraterin (VFP)
Ganzheitliche Ernährungsberaterin

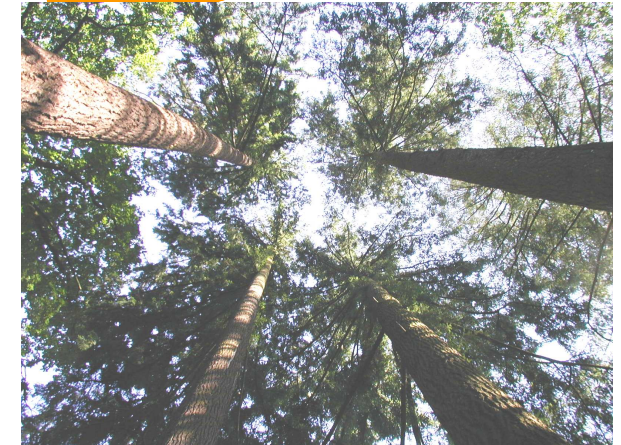
Mitglied im Verband freier
Psychotherapeuten, Heilpraktiker für
Psychotherapie und Psychologischer
Berater e.V.

Telefon: 0551-3706860

Email: clauschnee@t-online.de



Perspektivenwechsel



In der Gruppe zum Wohlfühlgewicht



Es gibt Zeiten,
in denen die höchste Weisheit die ist,
sich zu trauen.“

(William Ellery Channing)

▶ Kennen Sie das?

- Ich möchte abnehmen und mache eine Diät nach der anderen
- Ich habe erst abgenommen und nehme jetzt noch extremer zu
- Ich beschäftige mich ständig mit meinem Körpergewicht
- Ich habe abgenommen und nun stehe ich vor neuen, unbekanntem Herausforderungen
- Ich habe Heißhungerattacken und danach ein schlechtes Gewissen



Änderungen sind jederzeit möglich!

▶ So könnte es werden:

- Ich bin bereit, etwas für mich zu tun
- Ich entwickle ein entspanntes Verhältnis zum Essen
- Ich verstehe die Signale meines Körpers und bin achtsam ihm gegenüber
- Ich genieße mein Essen
- Ich lerne, nein zu sagen
- Ich versöhne meinen Geist mit meinem Körper
- Ich nehme mich selbst wichtig



Ich begleite und unterstütze Sie gerne.

▶ Dies suchen Sie hier vergebens:

- Kalorientabellen
- Nährstoffanalysen
- Diättempfehlungen
- Anleitungen zu sportlicher Bewegung



▶ Zur Gruppe

Teilnehmerzahl: bis 10 Personen

Es gibt 2 Gruppen. Eine am Vormittag von 10:00 bis 11:30 und eine am Abend von 19:00 bis 20:30.

Die jeweiligen Gruppen treffen sich 10 mal in 14-tägigem Abstand. Jedes Treffen dauert 90 Minuten.

Kosten: 250,00 €

Ich freue mich auf Ihre telefonische Anmeldung. Nutzen Sie bitte auch den Anrufbeantworter, ich rufe kurzfristig zurück.