Was wäre, wenn Essen kein Problem wäre?

Körper, Essen, Selbstwert –Gruppentreffen für Frauen



Kennst du das?

- Häufig versuchen wir innere und äußere Konflikte über unser Essverhalten zu regulieren.
- Ständig probieren wir deshalb eine neue Diät oder Ernährungsform aus.
- Oftmals bestimmt die Zahl auf der Waage oder die Größe der Hose, wie der Tag wird.

Meistens fühlen wir uns davon fremdbestimmt und in einem ständigen Kampf.

Hallo, ich bin Nora Stankewitz

Als Systemische Coachin und Systemische Familientherapeutin (i.A.) möchte ich einen Raum schaffen, in dem Frauen sich geschützt über die sie belastenden Themen austauschen können und Wertschätzung und Unterstützung erfahren.

Mein Angebot dient der Selbsterfahrung, Reflexion und persönlichen Entwicklung.

Kostenfreie Gruppentreffen für Frauen

Zu den offenen Gruppentreffen eingeladen sind alle erwachsenen Frauen, die sich durch die Themen Ernährung und Körperunzufriedenheit in ihrem Selbstwert belastet fühlen. In den insgesamt 10 angeleiteten Gruppentreffen schaffen wir einen geschützten Raum für Erfahrungsaustausch untereinander sowie auch für systemische Methoden, mit Hilfe derer die Teilnehmerinnen einen leichteren Umgang mit den Themen Körper, Essen, Selbstwert im Alltag finden können.

"If we can share our story with someone who responds with empathy and understanding, shame can't survive."

Bréne Brown

Der Einstieg ist zu jedem Termin möglich. Es gibt keine Verpflichtung an allen Treffen teilzunehmen. Schnupperinnen sind herzlich willkommen.

Je nach Teilnehmendenzahl ist auch Raum für kurze Einzelgespräche.

Zeit:

mittwochs 18:30 Uhr bis ca. 20 Uhr

Termine:

28.12.22 | 11.1.23 | 18.1. | 25.1. | 8.2. 15.2. | 1.3. | 8.3. | 22.3. | 29.3.

Wo:

Johannstadt Nord, Bundschuhstraße 1, 01307 Dresden

Teilnehmerinnen:

erwachsene Frauen, um Anmeldung wird gebeten

Anmeldung:

per E-Mail

kontakt@systemische-beratung-stankewitz.de oder telefonisch 0351 21725418

Die Teilnahme ist kostenlos.

Impressum:



Raum für Systemische Beratung & Coaching

Nora Stankewitz Hertelstr. 45 01307 Dresden

www.einfachnora.de

Gefördert im Rahmen der Bund-Länder-Programme "Soziale Stadt" / "Sozialer Zusammenhalt" durch den Verfügungsfonds Nördliche Johannstadt

Dresden.
STÄDTEBAUFÖRDERUNG

STADTEBAUFÖRDERUNG

OUARTIERSMANAGEMENT

Nördliche Johannstadt