



Entspannt essen und sich wohlfühlen.

Mit therapeutischer Hilfe unterstützen wir Sie in Gruppen- und Einzelarbeit, Ihre individuellen Gründe für Ihr Übergewicht heraus zu finden. Verwandeln Sie Ihre Mahlzeiten in eine lustvolle Erfahrung, auf die Sie sich freuen können.

Leitung

Marina Weinberger und Michael Henkel

Ein Leben ohne Jojo-Effekt

Dick sein, sich dick fühlen oder der Drang, sich zu überessen – kennen Sie das Gefühl? Übergewicht gehört neben Sexualität heute zu den Hauptproblemen vieler Menschen, so sind Sie mit Ihrem Gefühl gewiss nicht allein.

Lassen Sie einmal Ihre gesamte Essens- und Diätgeschichte Revue passieren. Prüfen Sie, welche Erfahrungen Sie gemacht haben. Menschen, die mit den gängigen Diäten scheitern, nehmen zunächst an Gewicht ab, jedoch wieder und wieder zu. Daher legen wir im Workshop vor allem auf das Finden des individuellen Wohlfühlgewichts Wert, um den berüchtigten Jojo-Effekt zu verhindern.

Falsches Essverhalten ist größtenteils mit sehr viel Kummer verbunden. Dick sein, sich dick fühlen und der Drang, sich zu überessen, bedeuten für viele eine einschneidende und leidvolle Erfahrung. Eine therapeutische Begleitung gibt Ihnen die Kraft, um den Teufelskreis von Fasten und übermäßigem Essen zu durchbrechen.

Finden Sie mit uns heraus, welche Faktoren hinter Ihrem Übergewicht liegen. Wir gehen im Team gemeinsam den psychischen und psychosomatischen Ursachen auf den Grund und untersuchen die Bedeutung des Essens für den Einzelnen.

Workshop

Um Ihnen effektiv helfen zu können, steht für uns eine ganzheitliche Sichtweise im Vordergrund. Körper, Geist und Seele bilden eine Einheit und werden als Ganzes von uns betrachtet. Dabei nutzen wir sowohl den körperlichen, als auch den psychischen Bereich, um unser Ziel „entspannt essen und sich wohlfühlen“ zu erreichen:

- Übungen zum Ankommen
- Körperorientierte Arbeit zu zweit, zu dritt, sowie in kleinen Gruppen
- Atem- und Stimmarbeit
- Energetisierende Körperarbeit
- Gespräche in kleinen Gruppen und in der Großgruppe
- Bewegungsübungen und Massage
- Austausch in Frauen- und Männergruppen
- Imaginationsübungen
- Verhaltenstherapeutische und Gestalttherapeutische Methoden
- Familien- und Strukturaufstellungen

Bitte denken Sie an bequeme Kleidung, warme Socken und eine Decke.

Die Gruppe begleitet Sie in vertraulicher Atmosphäre um Ihre gewünschten Ziele zu erreichen, damit Sie langfristig und dauerhaft Ihr Leben genießen können!

Wer wir sind

Marina Weinberger, Heilpraktikerin

Körperorientierte Psychotherapie, Dipl.Soz.Pädagogin, Jg. 58, verheiratet, 2 Kinder, seit 1999 eigene Praxis für ganzheitliche Medizin, klassische Homöopathie, Bochumer Gesundheitstraining, Dozentin an einer Heilpraktiker-Schule, Einzeltherapie

Michael Henkel, Heilpraktiker (Psychotherapie)

Kommunikationswissenschaftler M.A., Journalist, Medienreferent, Coach – Körperorientierte Psychotherapie, Jg. 55, 2 Kinder, Struktur-Workshops, Aufstellungsarbeit, Kreativarbeit, Berater für Emotionale Intelligenz

Termine 2008, Montags von 18:45 bis 22 Uhr

1. Termin: September (1., 8., 15., 22.) bis Oktober (13., 20., 27.)
2. Termin: November (3., 10., 17., 24) bis Dezember (1., 8., 15.)

Preise

Der Beitrag beträgt 40,00 Euro pro Abend pro Person – inklusive aller weiteren anfallenden Kosten.

Wo

Haus Witten, Ruhrstraße 86, 58452 Witten

Weitere Informationen

Für eine Teilnahme ist eine Anmeldung erforderlich, gerne telefonisch, per E-Mail oder postalisch.

Gemeinsam erreichen wir Ihr Ziel.

Marina Weinberger

Therapien für ganzheitliche Medizin
Heilpraktikerin

Von der Recke Straße 42
58300 Wetter

Telefon 02335 – 59 39

www.praxis-weinberger.de

Michael Henkel

Heilpraktiker (Psychotherapie)

– Körperorientierte Psychotherapie

Fasanenweg 19

58454 Witten

Telefon 02302 – 28 27 098

www.Michael-Henkel.com

Info@Michael-Henkel.com