

Ziele der Gruppe

- Die Fähigkeiten zur Achtsamkeit sich selbst und anderen gegenüber ausbauen
- Lernen, sich seiner selbst gewahr zu werden und dadurch eine andere Beziehung zu sich selbst und zum Essen bekommen
- Hilfreiche Gefühle und Gedanken als Geschenk entgegen nehmen, belastende Gefühle und Gedanken annehmen lernen
- Wahrnehmen statt bewerten
- Selbstberuhigende Techniken einüben
- Mehr Bewusstheit im Alltag erfahren
- Achtsam unvollkommen sein

Die Inhalte

- Übungen zur Achtsamkeit
- Beobachten, was den Geist beschäftigt und wie man ihn abschalten kann
- Tipps und Übungen zur Distanzierung und Selbstberuhigung
- Mit den fünf Sinnen Genuss erleben
- Die sieben Arten von Hunger erforschen
- Mit sich selbst einen guten Umgang pflegen
- Anleitung für einen Notfallkoffer

Informationen

- Beginn Mittwoch, 11.04.2018.
Insgesamt acht Vormittage jeweils mittwochs von 10.00 Uhr bis 12.00 Uhr
- Es können 8-10 Frauen teilnehmen
- Die Teilnahme ist verbindlich
- Unkostenbeitrag von 2.- € pro Treffen
- Gruppenleitung:
Ellen Puchstein,
*Dipl.-Sozialpädagogin (FH),
Master Mental Health (HM)*

Lisa Ackermann,
*Praktikantin – Psychologin (M.Sc.)
Psych. Psychotherapeutin in Ausbildung*
- Die Voraussetzung zur Teilnahme ist ein Vorgespräch, das kostenlos ist.

Bitte melden Sie an bei:

Ellen Puchstein

Tel.: 089 747370-76

E-Mail: suchtberatung@ftz-muenchen.de

Gelassenheit durch Achtsamkeit

Eine weise Frau wurde einmal gefragt, warum sie trotz ihrer vielen Beschäftigungen immer so gelassen sein könne. Sie sagte: „Wenn ich stehe, dann stehe ich; wenn ich sitze, dann sitze ich; wenn ich esse, dann esse ich; wenn ich spreche, dann spreche ich ...“. Da fielen ihr die Frauen ins Wort: „Das tun wir doch auch“. Sie aber sagte: „Nein, das tut ihr nicht. Wenn ihr sitzt, dann steht ihr schon; wenn ihr steht, dann geht ihr schon; wenn ihr geht, dann seid ihr schon am Ziel!“

(Aus dem Zen-Buddhismus)

Sie haben Fragen an uns?

Dann melden Sie sich! Unverbindlich per Telefon oder E-Mail. Wir freuen uns.

Ellen Puchstein
Gruppenleitung
Tel.: 089 747370-76
ellen.puchstein@ftz-muenchen.de

FTZ- FrauenTherapieZentrum 2
Suchtberatung
Güllstraße 3
80336 München
Tel. 089 74 73 70 - 0
Fax 089 74 73 70 - 80
suchtberatung@ftz-muenchen.de
www.ftz-muenchen.de

Sie erreichen uns mit öffentlichen
Verkehrsmittel:
U-Bahn Linie 3/6, Haltestelle Poccistraße
Bus 62/131, Haltestelle Poccistraße

Eine Einrichtung des FrauenTherapieZentrum –
FTZ gemeinnützige GmbH

Achtsamkeitsgruppe für Frauen mit Essstörungen

