



Mein Körper – mein Feind?

Für junge Frauen, die an ihrer Einstellung zum Essen und ihrem Essverhalten leiden (BMI mind. 17)

Ist Ihnen Ihr Körper zum Feind geworden?

Möchten Sie ihn wieder zum Freund werden lassen?

Möchten Sie an Ihrem Essverhalten etwas ändern?

Würden Sie gerne Ihre Erfahrungen mit anderen Frauen austauschen?

In geleiteten Gruppensitzungen

- erhalten Sie Informationen zu den einzelnen Essstörungen
- lernen Sie einen Zusammenhang zwischen gesellschaftlichen Rollen/Werten/Vorbildern und ihrem eigenen Verhalten erkennen
- können Sie ausprobieren, wie durch Entspannungsübungen ein besseres Körperbewusstsein entsteht
- erweitern Sie im Austausch mit den anderen Teilnehmerinnen Ihre Selbst- und Fremdwahrnehmung
- trainieren Sie Ihre Fähigkeit, konstruktiv Kritik zu äussern bzw. entgegen zu nehmen
- setzen Sie sich mit Denkmustern und Handlungen auseinander, die sich förderlich oder destruktiv auf das Essverhalten auswirken
- erhalten Sie Informationen über weitere Behandlungsmöglichkeiten

Gerne unterstützen wir Sie auch in Einzel-, Paar- und Familiengesprächen.

Zentrum Bern

Eigerstrasse 80, 3007 Bern, Tel. 031 370 70 70, bern@beges.ch

Ort	Berner Gesundheit, Eigerstrasse 80, 3007 Bern
Leitung	Franziska Löw, Marion Thalmann
Unkostenbeitrag	Fr. 10.-
Anmeldung	Sie können sich telefonisch oder per E-Mail an bern@beges.ch anmelden. Nach Ihrer Anmeldung laden wir Sie zu einem unverbindlichen Vorgespräch ein.
Start	27. Februar 2012
Dauer, Zeit	6-mal, jeden zweiten Montag von 16.30 bis 18.30 Uhr
Folgedaten	12. und 26. März 2012 02. und 23. April 2012 07. Mai 2012
Anmeldefrist	10. Februar 2012

Gemeinsam für mehr Gesundheit

Wir engagieren uns für eine wirkungsvolle und professionelle Gesundheitsförderung im Kanton Bern. Unsere Kernaufgaben sind Suchtberatung, Prävention und Sexualpädagogik. Die Dienstleistungen erbringt unsere Stiftung im Auftrag der kantonalen Gesundheits- und Fürsorgedirektion. Wir betreiben ein aktives Qualitätsmanagement und sind QuaTheDA zertifiziert.

Mit den 4 Regionalzentren in Bern, Biel, Burgdorf und Thun sowie den 17 Beratungsstützpunkten im gesamten Kanton sind wir überall in Ihrer Nähe.