

Unterstützung für Mädchen und Eltern bei Übergewicht

Mädchengruppe

für Mädchen ab 12J.

Du möchtest abnehmen, aber das mit den Diäten haut einfach nicht hin?

Du willst dich selbstbewusst fühlen, damit du bei dummen Sprüchen entspannt reagieren kannst?

In Gedanken beschäftigst du dich mehr mit dem Essen als dir lieb ist? Geht dir das selber auf die Nerven?

Dann ist die Mädchengruppe vielleicht das Richtige für dich.

Wir suchen gemeinsam nach einem Weg für genussvolle Ernährung, mit der Du selbst zufrieden bist.

Du wirst üben dich zu behaupten und du lernst mit Konflikten und Stress gut umzugehen.

Beginn voraussichtlich
Donnerstag 28. Februar 2013

einmal monatlich:
16.15 - 17.45 Uhr

Weitere Termine:
21.3. / 24.4. / 16.5. / 20.6. / 11.7. nach den Sommerferien nach Vereinbarung!

Veranstaltungsraum
Frauenprojektehaus
Weberstr. 8, Tübingen

Elterncoaching

Nehmen in ihrer Familie die Themen: abnehmen, sich dick fühlen oder kontrolliertes Essen einen großen Raum ein?

Kommt es darüber sogar zu Streit und Ärger? Wünschen Sie sich einen entspannteren Umgang mit dem Essen in Ihrer Familie?

Wenn Essen zum Problem wird dann kann es sein, dass es nicht nur den körperlichen sondern auch einen seelischen Hunger stillt.

Essen bekommt eine Ersatzfunktion und hilft gegen Langeweile und bei Wut, ist Trost oder Belohnung.

Häufig entwickeln sich unbedachte Ernährungs- und Trinkgewohnheiten.

Das Vermeiden von Bewegung kann ein weiterer Belastungsfaktor sein.

Das Elterncoaching informiert und unterstützt sie, bei ihren Fragen zu diesen Themen.

Es kann helfen, neue Ideen zu entwickeln, in welcher Form sie ihre Tochter begleiten können.

Elternberatung kann auch ohne Teilnahme an der Mädchengruppe wahrgenommen werden.

Interessierte melden sich bitte telefonisch!

Sobald ausreichend Anmeldungen da sind kann die Gruppe beginnen.

Kontakt und Infos:

Regine Kottmann,
Dipl. Sportpädagogin
Systemischer Coach und Beraterin

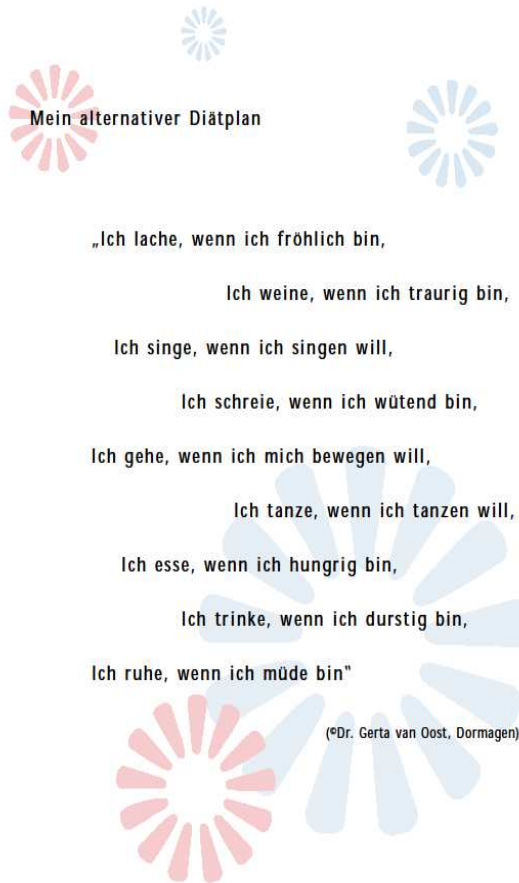
kottmann@tima-ev.de

Tel.: 07071 763006

Für die Anmeldung zur Gruppe verabreden wir einen gemeinsamen Vorgesprächstermin.

Kosten:

25.-€ pro Halbjahr
Mit 6 Treffen Mädchengruppe
3 Elterncoachings



Mein alternativer Diätplan

„Ich lache, wenn ich fröhlich bin,

Ich weine, wenn ich traurig bin,

Ich singe, wenn ich singen will,

Ich schreie, wenn ich wütend bin,

Ich gehe, wenn ich mich bewegen will,

Ich tanze, wenn ich tanzen will,

Ich esse, wenn ich hungrig bin,

Ich trinke, wenn ich durstig bin,

Ich ruhe, wenn ich müde bin“

(©Dr. Gerta van Oost, Dormagen)

TIMA e.V.

Lebenshunger

**Präventions und
Beratungsstelle
bei Essstörungen**

Weberstr. 8
72070 Tübingen
07071 763006

Telefonische Kontaktzeiten:

Di und Do 9.30 – 11.30
Mi 15.00 – 16.30

Das Angebot wird unterstützt
von den Krankenkassen:
Barmer - GEK
AOK und DAK

dem Landkreis Tübingen

sowie der Aktion
„Mehr Mut zum Ich“
Deutsches Kinderhilfswerk



Lebenshunger

Präventions- und Beratungsstelle
bei Essstörungen

NEUE TERMINE !!!!

**„Wer bin ich?
Bunt bin ich!“**

Mädchengruppe

bei

Übergewicht

Elterncoaching