

Ich will abnehmen, warum esse ich zuviel?

Bei diesem Seminar wollen wir nicht diskutieren, **WAS** dick macht; letztlich hat sich jede/r, die/der abnehmen will, schon intensiv mit dem Thema Ernährung befasst. Es geht ans Eingemachte. Nein, nicht an die Vorräte in der Speisekammer, sondern um die eigene Psyche. Ich gehe davon aus, dass viele heute unerwünschte Verhaltensmuster in der Kindheit oder durch ein Trauma entstehen. Da waren sie oft zum psychischen Überleben wichtig! Daher werden wir uns hauptsächlich mit unserem sogenannten Inneren Kind und seinen Gefühlen beschäftigen. Die Frage ist also erst einmal, **WARUM...und wie kann dem Kindanteil von uns selbst geholfen werden?** Mit Gesprächen und Aufstellungen wollen wir herausfinden, was das sog. Innere Kind oder der traumatisierte Anteil braucht.

Termin: Freitagabend, bis Sonntagmittagbitte nachfragen

Ort: bitte nachfragen

Kosten: 220 € für das Seminar **zuzüglich Vollpension** für zwei Tage

Mitbringen: Offenheit und Respekt

Hausschuhe oder warme Strümpfe

Teilnehmerzahl: sechs

Anmeldung und Organisation und Leitung

Elisabeth Zimmerer,
Praxis für Psychotherapie nach dem Heilpraktikergesetz
Dr.-Otto-Meyer-Straße 1
86736 Auhausen

Telefon: 09832 - 706 49 49

Mobil: 01 51 - 61 477 658

lisazimmerer@arcor.de

www.lisazimmerer.de