

Haben Sie Interesse?

- ◇ montags
18:00 bis ca. 20:00 Uhr
10 Treffen
im wöchentlichen
Rhythmus
1. Treffen am 09.03.2020
(Ferien ausgenommen)
 - ◇ im Gruppenraum
Caritashaus Edith Stein
Kellereigasse 12-16
97616 Bad Neustadt
- Teilnahmegebühr: 30,00 €
für 10 Treffen

**Teilnahme nur nach
Vorgespräch möglich**

Anmeldeschluss: 26.02.2020

Neugierig?

Kontaktvermittlung,
Informationen
und Terminvereinbarung
für ein Vorgespräch:



**Susanne Till
Hedwig Heinisch**

**Caritasverband für den Landkreis
Rhön-Grabfeld e.V.**

**Psychosoziale Beratungsstelle —
Suchtberatung**

Kellereigasse 12 - 16
97616 Bad Neustadt

Telefon: 09771 / 6116-0
E-Mail: suchtberatung@caritas-nes.de

Internet:
[http:// www.caritas-rhoengrabfeld.de](http://www.caritas-rhoengrabfeld.de)

**Kummerspeck,
Trostsokolade,
Jojo-Effekt?**

Wir haben mehr drauf!



**Begleitete
Selbsthilfegruppe
für Frauen und Männer
mit Binge-Eating**

Sie haben mehr drauf!

Kennen Sie das?

Frustessen, Trostsokolade, Süßes gegen den Stress, Ärger herunter schlucken, Essen aus Langeweile oder Einsamkeit ...

Und dann kommt der Kummerspeck, oft gefolgt von Diäten, Abnehmprogrammen und dem berühmten Jojo-Effekt ...

- und es wird immer mehr ...

Binge-Eating ist

eine seelisch bedingte Essstörung, die in der Regel mit **Übergewicht** bzw. **Adipositas** verbunden ist.

Sie haben mehr drauf!

Finden Sie ihr Gleichgewicht wieder und aktivieren Sie Ihr Selbstbewusstsein!

Unsere Treffen bieten Ihnen

- Erfahrungsaustausch mit Gleichgesinnten
- Seelische Entlastung und Stabilisierung
- Informationen über
 - ◊ Psychosoziale Zusammenhänge von Gefühlen und Essen
 - ◊ Sinnvolle Ernährung
 - ◊ Sinnvolle Bewegung, die Spaß macht
 - ◊ Alternative Stressbewältigung
- Hilfestellungen für einen zufriedeneren Alltag
- Gemeinsame Bewegung



Leitung:

Hedwig Heinisch

Dipl.-Sozialpädagogin
Psychotherapie (HPG)

Susanne Till

Dipl.-Sozialpädagogin
Psychotherapie (HPG)

in Zusammenarbeit mit

Doris Nußbaum
(Ernährungsberaterin/DGE)



und

Gisela Fleckenstein
Ül. C "Breitensport Erwachsene"

