

# Entspannt zum Wohlfühlgewicht



## Ein Gruppenprogramm zur Gewichtsreduktion für ein natürliches, intuitives Essverhalten

- In 8 Schritten zu einem selbstbestimmten und achtsamen Essverhalten
- Essen im Autopiloten: Warum essen wir was, wann und wo?
- Sie lernen den Teufelskreis zwischen Gedanken, Gefühlen und Essen zu durchbrechen
- Es ist eigentlich Hunger, Appetit und Sättigung und wie lerne ich zu Unterscheiden?
- Wer in mir hat eigentlich Hunger? Wir arbeiten mit all Ihren Sinnen, damit Sie satt durchs Leben gehen können
- In vielen praktischen Übungen lernen Sie, wie Sie die Theorie in Ihren Alltag umsetzen

**Dauer:** 2 Monate, wöchentlich 1x90min.

**Kosten:** 250€ inkl. Kursordner

**Wann:** Mittwochs 18:00 - 19:30 Uhr

## Zu klein für Ihr Gewicht? Wir helfen!

Ihre Spezialisten bei Übergewicht und Adipositas  
direkt am Zülpicher Platz



**Antje Schröder**  
Diätassistentin, Diabetesberaterin  
Fachberaterin für Essstörungen



**Maren Salzwedel**  
Diätassistentin, Diabetesberaterin

### Kontakt

Diabetes am Ring

Hohenstaufenring 30-32, 50674 Köln

Telefon: 0221 35505880, Fax: 0221 355058888

E-Mail: [diabetes@koeln.de](mailto:diabetes@koeln.de)