

## Anmeldung

**Gemeinsam durch dick und dünn  
- die Suche nach Verständnis und Versöhnung mit  
sich selbst -  
Therapeutische Gruppe für Frauen mit Essproblemen**

**Beginn: am 01.November 2011**

**Veranstalterin:**

b i f f Lübeck e.V.: Tel. 0451 70 60 202 - Fax 0451 70 60 203

Email: [info@biff-luebeck.de](mailto:info@biff-luebeck.de)

**Veranstaltungsort:**

b i f f e.V. Lübeck, Mühlenbrücke 17, 23552 Lübeck

Kosten 10,- € pro Abend. Die Bezahlung der Gesamtkosten muss spätestens 14 Tage vor Kursbeginn erfolgen.

Die Teilnahmegebühr in Höhe von 130,- € habe ich auf das Konto der biff e.V., Sparkasse zu Lübeck, Kto. 1064070, BLZ 230 501 01 überwiesen.

Name: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

Ort: \_\_\_\_\_

Email: \_\_\_\_\_

Telefon tagsüber: \_\_\_\_\_

Datum

Unterschrift

DIE ANMELDUNG WIRD ERST NACH EINGANG DER TEILNAHMEGE-  
BÜHR VERBINDLICH! TeilnehmerInnenbegrenzung!

Bei Absage ab 10 Tage vor Beginn des Seminars ist keine Rückerstattung der Teil-  
nahmegebühr möglich, es sei denn, es wird eine ErsatzteilnehmerIn gestellt.

**b i f f**

BERATUNG UND  
INFORMATION  
FÜR FRAUEN  
L Ü B E C K e.V.

Mühlenbrücke 17  
23552 Lübeck  
Tel.: 0451 / 7060202  
Fax: 0451 / 7060203

mail [info@biff-luebeck.de](mailto:info@biff-luebeck.de)  
[www.biff-luebeck.de](http://www.biff-luebeck.de)

**Gemeinsam durch dick und dünn  
- die Suche nach Verständnis und  
Versöhnung mit sich selbst -**

**Therapeutische Gruppe für Frauen mit Essproblemen**

**Leitung: Dr. Monica Diamond**

**Beginn am 01.November 2011**

## Gemeinsam durch dick und dünn

- die Suche nach Verständnis und Versöhnung mit sich selbst -

Therapeutische Gruppe für Frauen mit Essproblemen  
ab 01. November 2011

Essprobleme können sehr viel Raum im Leben einer Frau einnehmen. Die Gedanken kreisen unablässig um Gewicht, Aussehen, Kalorien, Essen oder Hungern, Zunehmen oder Abnehmen...

Die Lebenszufriedenheit und -qualität wird davon dominiert. Gefühle von Scham, innerer Zerrissenheit, Selbstzweifel bis hin zur Selbstablehnung können auftauchen. Die Hintergründe werden oft nicht erkannt oder verstanden.

In dieser Gruppe begeben wir uns auf die Suche nach mehr Verständnis der Hintergründe der Essprobleme. Der Mut, sich selbst zu begegnen, wird gestärkt und es werden Lösungsalternativen entwickelt. Grundlage ist eine achtsame und wohlwollende Haltung miteinander und mit sich selbst.

Als Hilfe auf diesem Weg werden Körperwahrnehmungsübungen, Rollenspiele, Fantasiereisen und Malen genauso genutzt wie Gesprächsrunden in der Gruppe und das Erforschen individueller Themen.

Ziel ist es, die eigenen Ressourcen und Stärken besser wahrzunehmen, mit sich selbst mehr in Einklang zu kommen und mit anderen Menschen besser auszukommen.

**Leitung:** Dr. Monica Diamond, Ärztin, Supervisorin (GwG)

**Beginn:** 01. November 2011 - jeweils dienstags  
von 19:00 – 21:00 Uhr

**Dauer:** 13 Abende

**Kosten:** 10 € pro Abend (Ermäßigung ggf. möglich). Die Bezahlung der Gesamtkosten muss spätestens 14 Tage vor Kursbeginn erfolgen. Ratenzahlung nach Absprache mit b i f f möglich.

**Wo:** b i f f e.V. Lübeck, Mühlenbrücke 17

**Infoabend:** 4. Oktober 2011 um 19:00 Uhr in den Räumen von b i f f e. V., Lübeck, Mühlenbrücke 17

**Frauen, die Interesse an einer Teilnahme haben, melden  
sich bitte bei b i f f unter der  
Tel.Nr.: 0451 7060202 für den Infoabend an.**

Frau Dr. Monica Diamond, die die Gruppe leitet, wird an diesem Abend Ablauf und Voraussetzungen erläutern und für weitere Fragen zur Verfügung stehen.

Infos auch auf unserer Webseite: [www.biff-luebeck.de](http://www.biff-luebeck.de)