

GEWICHTSREDUKTION

MIT HYPNOSE

Ein Gruppenprogramm

2017

Leitung: Dr. med. Petra Dörre
Dipl.-Psych. Charlotte Dürr

Das Gruppenprogramm

Die Milton-Erickson-Akademie Tübingen bietet ab Februar 2017 wieder ein Gruppenprogramm zur Gewichtsreduktion mit Hypnose an. Es geht darum, den emotionalen Hintergrund für das Übergewicht aufzulösen und bestimmte Gewohnheiten durch andere zu ersetzen, die eine Reduktion des Gewichts erleichtern.

Hypnose wird Ihren bewussten Entschluss, das Gewicht zu reduzieren, unterstützen, indem Blockaden gelöst und Ressourcen für einen neuen Lebensstil mobilisiert werden. Es geht u.a. darum achtsam zu genießen, auf den Körper anstatt auf äußere Reize zu reagieren, die Motivation des Essens zu untersuchen und attraktive Alternativen der Selbstfürsorge zu finden. Auf diese Weise können Sie eine neue, alltagstaugliche Esskultur entwickeln, die zur Gewohnheit wird. Um die Voraussetzungen dafür zu schaffen, geht es auch um die Stärkung Ihres Selbstwerts und Möglichkeiten der Stressbewältigung.

Wir werden Sie in 10 Sitzungen begleiten, während sich Ihr neuer Lebensstil einpendelt. Die Kosten betragen 80 € für jede der 10 Sitzungen, was einen Gesamtbetrag von 800 Euro für die Teilnahme am Gruppenprogramm ergibt. Für eine eventuelle Kostenübernahme bitten wir Sie, sich mit Ihrer Krankenkasse in Verbindung zu setzen.

Termine

1. Termin: 21.02.2017, 20:00-22:00 Uhr
2. Termin: 14.03.2017, 20:00-22:00 Uhr
3. Termin: 28.03.2017, 20:00-22:00 Uhr
4. Termin: 25.04.2017, 20:00-22:00 Uhr
5. Termin: 09.05.2017, 20:00-22:00 Uhr
6. Termin: 23.05.2017, 20:00-22:00 Uhr
7. Termin: 20.06.2017, 20:00-22:00 Uhr
8. Termin: 04.07.2017, 20:00-22:00 Uhr
9. Termin: 18.07.2017, 20:00-22:00 Uhr
10. Termin: 12.09.2017, 20:00-22:00 Uhr

Anmeldung

Dr. med. Petra Dörre
petradoerre@web.de

Bitte nehmen Sie für Ihre Anmeldung
oder bei Nachfragen per Email
Kontakt mit uns auf!

Ort

MEG Tübingen
Gartenstraße 18
72074 Tübingen