

Selbsthilfegruppe

Essstörungen

In einem wertschätzenden und vertrauensvollen Rahmen wollen wir uns unter anderem über folgende Themen und Fragestellungen austauschen:

- Einfluss des Essverhaltens auf unser Leben
- Körperwahrnehmung
- Wege aus der Essstörung/ Austausch über hilfreiche Strategien zur Verbesserung der Lebensqualität
- Selbstakzeptanz / sich selbst Gutes tun
- Umgang mit dem sozialen Umfeld



Treffen

- Ort: Selbsthilfe Aargau, Rain 6, 1. Stock, 5000 Aarau oder per Zoom
- Zeit: alle 2-4 Wochen, jeweils am Donnerstag 19:00 – 21:00
- Kosten: Fr. 5.- pro Person und Abend (bei Treffen vor Ort)

Voraussetzungen

- Du solltest in therapeutischer Behandlung sein.
- Du hast den Wunsch nach einem normalen/ gesunden Essverhalten.

Weitere Informationen zur Gruppe und Anmeldung

Selbsthilfe Aargau

056 203 00 20

info@selbsthilfe-ag.ch