

ACHTSAM ESSEN UND ABNEHMEN

Gemeinsam neue Essgewohnheiten entwickeln



In diesem Kurs lernst du dein bisheriges Essverhalten bewusster wahrzunehmen und durch Achtsamkeits-Übungen in deinem eigenen Tempo nachhaltig zu verändern.

Infoabend: Dienstag, **5.8.2025** von 19.00 – 20.00 Uhr (kostenlos)

Wann: Samstag, **27.09.2025** von 10.00 – 16.00 Uhr
dienstags, **14.10., 28.10., 11.11., 25.11., 9.12.2025**
jeweils von 19.15 – 21.15 Uhr

Wo: Raum für Achtsamkeit und Entwicklung
Dr.-C.-Otto-Str. 124, 44879 Bochum-Dahlhausen

Kosten: 420,00 € - incl. Arbeitsmaterial

Leitung: Sandra Samuel, Heilpraktikerin (Psychotherapie)
Dr. Lydia Gudera, Achtsamkeits-Coach (MBSR-Lehrerin)

Anmeldung und Rückfragen per Mail an: lebensraum-e.v@gmx.de

<https://lebensraumev.wixsite.com/bochum>