

# 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](mailto:lebensraum-e.v@gmx.de)

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