

GEWICHTSREDUKTION MIT HYPNOSE

Ein Gruppenprogramm

Leitung: Prof. Dr. Dirk Revenstorf
Dipl. Psych. Charlotte Dürr

2016



Wie bereits angekündigt plant die M. H. Erickson-Akademie Tübingen im Frühling ein Gruppenprogramm zur Gewichtsreduktion mit Hypnose. 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 des Selbstwerts und Stressbewältigung.

Wir werden Sie in 10 Sitzungen über ein halbes Jahr lang begleiten, bis sich ein neuer Lebensstil eingespielt hat (siehe Termine). Die Kosten betragen 800 € für die Teilnahme am Gruppenprogramm. Für eine eventuelle Kostenübernahme bitten wir Sie, sich mit Ihrer Krankenkasse in Verbindung zu setzen.

Termine

Block 1

1. Termin: 07.03.2016, 20-22 Uhr
2. Termin: 14.03.2016, 20-22 Uhr
3. Termin: 21.03.2016, 20-22 Uhr

Block 2

4. Termin: 11.04.2016, 20-22 Uhr
5. Termin: 25.04.2016, 20-22 Uhr
6. Termin: 09.05.2016, 20-22 Uhr

Block 3

7. Termin: 06.06.2016, 20-22 Uhr
8. Termin: 27.06.2016, 20-22 Uhr
9. Termin: 18.07.2016, 20-22 Uhr

Abschlusstermin

10. Termin: 17.10.2016, 20-22 Uhr

Anmeldung

Charlotte Dürr, MEG Tübingen
Tel: 0176 – 23 57 92 88
Email: kontakt@meg-tuebingen.de

Ort

Gartenstraße 18
72074 Tübingen