



Wenn aus Lust Frust wird:

- ... Essen tröstet, entspannt und beruhigt mich. Es macht mich frei.
- ... Ich habe bereits viele Diäten gemacht – jedoch ohne langfristigen Erfolg.
- ... Ich habe einen hohen Leidensdruck in Bezug auf mein Essen.
- ... Ich kümmere mich viel um andere, wenig um mich selbst.
- ... Wenn ich schlank bin, dann bin ich beliebt, attraktiv, anerkannt.
- ... Mit dem Essen kann ich über mich bestimmen.
- ... Ich esse Süßes, obwohl ich weiß, dass es nicht gut für mich ist.

Es gibt einen Weg aus diesem Kreislauf.
Wir begleiten Sie dabei.

leicht-Sinn

Kilos und Kalorien spielen in unserem Seminar überhaupt keine Rolle. Wir verbinden die Elemente Körperarbeit und Rituale mit Ernährungswissen und Kochen.

Wo?

Die Frauen-Jahresgruppe setzt sich aus fünf aufeinander aufbauenden Wochenenden zusammen. Sie finden in Bonn, Dortmund und Kiel statt.

Wer?

Inke Kruse
Adenauerallee 23
53111 Bonn
Tel. 0228 – 4331354
tcm@inke-kruse.de
www.inke-kruse.de

Simone Pausch
Hauptfeld 24
44369 Dortmund
Tel. 0176 – 34545620
kontakt@therapie-leben-leben.de
www.therapie-leben-leben.de

Fotos: Africa Studio, ikostudio, WavebreakmediaMicro,
stockfoto-graf/stock.adobe.com

Gestaltung: www.gundp-bonn.de



Essen als Lustgewinn?

Frauen-Jahresgruppe: „leicht-Sinn“
Essen, Emotionen, Körpergefühl



Inke Kruse
TCM-Ernährungsberatung


Lebenleben
Therapeutische Praxis
Simone Pausch



Wünschen Sie sich einen Platz für sich, an dem Sie - unter Frauen - einfach sein können?

Interessiert es Sie zu erfahren, warum Hunger häufig schier unstillbar scheint? Und wie Sie wirklich satt werden können?

Wollen Sie lernen, wie Sie in Ihre persönliche Kraft kommen können und so Genuss am Essen und im Leben erfahren?

Möchten Sie Unterstützung auf dem Weg Ihren Körper kennenzulernen, ihn anzunehmen und mit ihm zu verbinden?



Simone Pausch

Heilpädagogin, Psychotherapeutische Heilpraktikerin, Gestalttherapeutin, Körperpsychotherapeutin, SE Practioner (Trauma), SATE Practioner (Bindung)

Als Körperpsychotherapeutin arbeite ich mit der inneren Verbundenheit von Körper, Seele und Herz.

Kennen Sie das? Essen und Gewicht übernehmen die Lebensregie und das Wohlbefinden richtet sich danach aus. Innere Unverbundenheit und eine Schwächung des körperlichen und emotionalen Systems sind häufig die Folgen.

Frauen darin zu begleiten ihre Lebensfreude, ihre Lebendigkeit und ihre weibliche Kraft wieder zu entdecken, zu entwickeln und ins Leben zu tragen, ist meine Herzensberufung.

leicht-Sinn

Für die Frauen-Jahresgruppe „leicht-Sinn“ verbinden wir unsere Erfahrungen zu einem tragenden Netz, so entstehen Entwicklung und Geborgenheit.

Von dieser Verbindung profitieren Sie langfristig und nachhaltig:

- Einen entspannteren Umgang zum täglichen Essen ohne Bewertung zu erreichen.
- Ein liebevolleres Verhältnis zum eigenen Körper zu finden.
- Sich mehr und mehr emotional zu regulieren ohne essen zu müssen.



Inke Kruse

Dipl.-Ökotrophologin, TCM Ernährungsberaterin, NARM Practioner

Ernährung und Psyche spielen in beide Richtungen zusammen: Die momentane Stimmung steuert das Essen und das Fehlen bestimmter Lebensmittel bewirkt, dass wir uns dünnhäutiger, gedrückt oder unausgeglichen fühlen oder zu Heißhunger neigen.

Ich verbinde die westliche Ernährungsmedizin mit der Weisheit der Traditionellen Chinesischen Medizin. Es begeistert mich, wie Menschen mit kleinen Veränderungen in der täglichen Ernährung etwas für die Stimmung und ein anderes Essverhalten tun können und zwar ohne Disziplin, Kampf und Anstrengung.