

6-MONATE

Dein Start in die Recovery



Die drei Säulen der Begleitung

Einzelsitzungen

10 Einzelsitzungen

Gruppensitzungen

2-3 mal im Monat

Mitgliederbereich

Audios und PDF'S

Coaching

- In den Einzelsitzungen lernst du dich und die Funktion deines Essverhaltens besser kennen
- Durch mehr Verständnis und Mitgefühl für dich, wird es dir im Laufe der Zeit mehr möglich für dich einzustehen und besser für dich zu sorgen
- Somit legen wir den Grundstein für deine Recovery
- Durch den Austausch in den Gruppen und den Onlinebereich erhältst du regelmäßige Motivation und Inspiration, die dir helfen dran zu bleiben

Ernährung

→ Alle deine Fragen bezüglich Ernährung, Sport (-drang), deiner Angst vor Gewichtszunahme oder Angst vor bestimmten Lebensmitteln werden im Einzelcoaching in den Gruppensitzungen oder im Mitgliederbereich beantwortet



Hast du Fragen?

Diese können wir gerne im kostenlosen Kennlerngespräch klären :).

12-MONATE

Recovery + Stabilität



Die vier Säulen der Begleitung

Einzelsitzungen

16 Einzelsitzungen

Gruppensitzungen

2-3 mal im Monat

Mitgliederbereich

Audios und PDF'S

Whats-App

SOS -Kontakt

Coaching

- In den Einzelsitzungen lernst du dich und die Funktion deines Essverhaltens besser kennen
- Durch mehr Verständnis und Mitgefühl für dich, wird es dir im Laufe der Zeit mehr möglich für dich einzustehen und besser für dich zu sorgen
- Durch den Austausch in den Gruppen und den Onlinebereich erhältst du regelmäßige Motivation und Inspiration, die dir helfen dran zu bleiben
- Im Mitgliederbereich kannst du jederzeit Audios zu relevanten Themen hören

Ernährung

→ Alle deine Fragen bezüglich Ernährung, Sport (-drang), deiner Angst vor Gewichtszunahme oder Angst vor bestimmten Lebensmitteln werden im Einzelcoaching in den Gruppensitzungen oder im Mitgliederbereich beantwortet



Hast du Fragen?

Diese können wir gerne im kostenlosen Kennlerngespräch klären :).