

Aktuelle Termine:

11.10. 11 Uhr Opening (für alle gemeinsam)

14.10. | 18:30 Uhr

Dem Essverhalten auf der Spur

21.10. | 18:30 Uhr

Hunger- und Sättigungssignale wieder wahrnehmen

28.10. | 18:30 Uhr

Frieden mit dem Essen schließen

04.11. | 18:30 Uhr

Die inneren Anteile verstehen, die dein Essverhalten beeinflussen

11.11. | 18:30 Uhr

Wahrhaftigen Genuss beim Essen entdecken

18.11. | 18:30 Uhr

Deinen persönlichen

Zufriedenheitsfaktor beim Essen finden

25.11. | 18:30 Uhr

Food Feelings – emotionales Essen verstehen und lösen

Weihnachtspause

Über die Weihnachtszeit legen wir bewusst eine Pause ein.

Diese Zeit dient dem Integrieren, Ausprobieren und Sammeln neuer Erfahrungen im Alltag.

Natürlich bist du in dieser Zeit nicht allein:

In der WhatsApp-Gruppe kannst du dich weiterhin austauschen und erhältst Unterstützung.

Nach der Pause

13.01. | 18:30 Uhr

Körperakzeptanz entwickeln

20.01. | 18:30 Uhr

Freude an Bewegung entdecken

27.01. | 18:30 Uhr

Sanfte, alltagstaugliche und ausgewogene Ernährung für deinen Alltag passt

xx.xx. Abschlussparty -

Gruppenentscheidung

Offline finden die Termine jeweils am Dienstag zur selben Uhrzeit im Menschenraum in Esslingen statt.

*Änderungen sind vorbehalten

This is not another diet.

This is Diätfrei glücklich.

Let's nourish the revolution!

Das Besondere:

Bis zu 80 % kann von der Krankenkasse bezuschusst werden.

Gerne prüfe ich gemeinsam mit dir, welche Förderung für dich infrage kommt.

Diätfrei glücklich

Finde zurück zu einem
entspannten Essverhalten,
mehr Lebensfreude
und deinem Wohlfühlgewicht.

Das ganzheitliche Gruppenprogramm für
Frauen, die genug von Diäten und
schlechtem Gewissen beim Essen haben.