



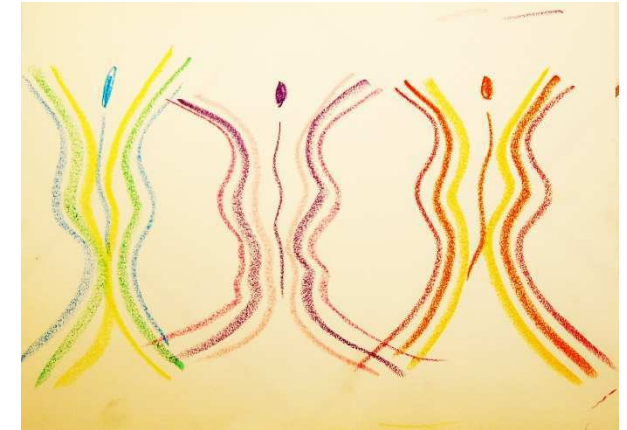
Über mich

- Candida Kraus
- Jahrgang 1971
- Heilpraktikerin für Psychotherapie
- klassische Ballettausbildung (Heinz-Bosl-Stiftung München)
- Tanzerfahrung im Showtanz, Hiphop, Jazz
- Studium der Linguistik, Germanistik und Geschichte
- Tanztherapeutin BTD® i.A. am Europäischen Zentrum für Tanztherapie (Ezetthera)

Tanz mit dem Gewicht

Die eigene Körperweisheit wiederentdecken

Workshop



Frieden mit Essen und Gewicht

Dein Körper weist Dir den Weg

Fortlaufende Gruppe für Frauen

Tanz mit dem Gewicht

www.tanzzumir.de

Die eigene Körperweisheit wiederentdecken

Workshop

- Freitag, der 25. Mai 2018
- Uhrzeit: 17.00-20.00 Uhr
- Ezetthera (Europäisches Zentrum für Tanztherapie)
Geyerspergerstraße 25, 80689 München
- Kosten: 40,- EUR
- Anmeldung und Information:
www.tanzzumir.de/workshops
oder über EZETTHERA



*„Ich entschloss mich zu lernen, meinem Körper zu geben was er braucht und das Gewicht zu akzeptieren, das er sich aussuchen möchte“
Olivia Wollinger – Essanfälle adé*

- Für alle, die den Kampf mit Ihrem Körper, ihrem Gewicht und Ihrem Essverhalten beenden wollen
- Weg von: ‚so musst du werden‘ hin zu ‚Was brauchst du damit es dir wirklich gut geht?‘
- Wir lernen Wege uns mit der Weisheit des Körpers zu verbinden
- Der Körper als Freund und Verbündeter
- Wir betrachten das Thema ganzheitlich und beziehen alle drei Ebenen mit ein, körperlich, mental und emotional.

-
- Wann habe ich Hunger und wann habe ich genug?
 - Was will mein Körper essen, damit er sich wohl fühlt?
 - Wofür brauche ich (noch) mein Gewicht?
 - Welche Bewegung tut meinem Körper gut?
 - Wie ist meine eigene Art der Entspannung?
 - Warum will ich essen, obwohl mein Körper keinen Hunger hat?

Frieden mit Essen und Gewicht

Dein Körper weist Dir den Weg

Fortlaufende Gruppe für Frauen

- Samstags, 1 Mal im Monat, 15.00-18.00
- Ort: Robert-Koch-Str. 9, 82031 München
- Anmeldung und Information:
<http://tanzzumir.de/gruppen>
- Termine 1 Hj. 2018: 20.1, 24.2, 24.3, 21.4, 19.5, 16.6, 21.7
- Kosten: 30,- EUR pro Termin, 75,- EUR für 3 Termine



Was auch immer wir lernen uns selbst zu geben, Trost, Zuwendung, Fürsorge, Erfüllung der Bedürfnisse, Nein-Sagen, unsere Grenzen wahren, Regulation der Gefühle, das muss das Essen nicht mehr für uns übernehmen.