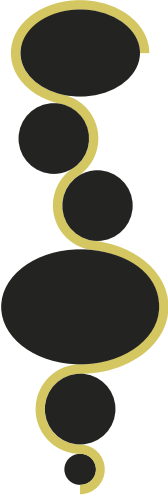


# **Ich und mein Gewicht: Durch die Kraft der Gruppe**

**Dein Essverhalten neu verstehen und regulieren lernen. Wir setzen uns mit Stimuli, Stimmungen und dem motivationalen und emotionalen Hintergrund des eigenen Essverhaltens auseinander. Wir lernen einen achtsamen Umgang mit uns selbst.**



**Acht Gruppensitzungen mit der Ernährungsberaterin und FH-Dozentin Ninetta Scura.**

**Jeweils Mittwoch, 18h00-20h30**

**Januar bis April 2025: 15.1.25, 22.1.25, 29.1.25, 12.2.25, 19.2.25, 19.3.25, 2.4.25, 23.4.25**

**Nydeggstalden 9, Bern**

**Kosten: 765.-**

**Informationen und Anmeldung: [eb-scura.ch](http://eb-scura.ch)  
oder [scura@diets-hin.ch](mailto:scura@diets-hin.ch)**