

# Selbsthilfegruppe

## Esstörungen

**In einem wertschätzenden und vertrauensvollen Rahmen wollen wir uns unter anderem über folgende Themen und Fragestellungen austauschen:**

- Einfluss des Essverhaltens auf unser Leben
- Körperwahrnehmung
- Wege aus der Essstörung/ Austausch über hilfreiche Strategien zur Verbesserung der Lebensqualität
- Selbstakzeptanz / sich selbst Gutes tun
- Umgang mit dem sozialen Umfeld



### **Treffen**

- Ort: SelbsthilfeZentrum Aargau, Rain 6, 1. Stock, 5000 Aarau
- Zeit: alle 2-4 Wochen, jeweils am Donnerstag 19:00 – 21:00
- Kosten: Fr. 5.- pro Person und Abend

### **Voraussetzungen**

- Du solltest in therapeutischer Behandlung sein.
- Du hast den Wunsch nach einem normalen/ gesunden Essverhalten.

### **Weitere Informationen zur Gruppe und Anmeldung**

SelbsthilfeZentrum Aargau  
056 203 00 20

[info@selbsthilfezentrum-ag.ch](mailto:info@selbsthilfezentrum-ag.ch)