

sowhat beratung - das Beratungs-und Informationszentrum für Essstörungen stellt sein erweitertes Angebot vor

Wien (OTS) - sowhat beratung ist die erste Anlaufstelle zu allen Fragen und Anliegen rund um das Thema Essen und Essstörungen. Ein Team aus hochqualifizierten Psychologinnen und Ernährungsberaterinnen informiert, motiviert und unterstützt bei Problemen mit dem Essen.

Ein Schwerpunkt liegt dabei auf der persönlichen Beratung, die sich sowohl an Betroffene als auch an Angehörige von Menschen mit Essstörungen richtet.

Die Gruppenangebote von sowhat beratung stehen unter dem Motto "Essen will gelernt sein. Genießen auch!" und richten sich an Menschen, die Probleme mit dem Essen haben, selbst von einer Essstörung betroffen sind oder betroffenen Personen nahe stehen. Das Angebot beginnt bei Einkaufstrainings und Kochworkshops, die ganz konkrete und in den Alltag umsetzbare Anleitungen zur Auswahl von Lebensmitteln und zum genussvollen Kochen und Essen geben. Welche Wechselwirkungen zwischen Psyche - Essen - Körper bestehen, ist Thema der Informationsreihe "Wohlfühlen hat Gewicht". Was die Seele nährt, kann in Workshops zum Körpererleben und zur Selbstfürsorge gelernt und erfahren werden.

Detaillierte Informationen zu allen Gruppenangeboten finden Sie ab sofort auf unserer Homepage www.sowhat.at im roten Bereich.

Rückfragehinweis:

MMag. Katrin Draxl
k.draxl@sowhat.at

*** OTS-ORIGINALTEXT PRESSEAUSSENDUNG UNTER AUSSCHLISSLICHER
INHALTLICHER VERANTWORTUNG DES AUSSENDERS - WWW.OTS.AT ***

OTS0302 2008-04-10/14:54

101454 Apr 08

Link zur Aussendung:

https://www.ots.at/presseaussendung/OTS_20080410_OTS0302