

## TERMIN

### Raus aus der Essensfalle

HERSBRUCK - Unter dem Dach von Kiss Nürnberger Land soll eine neue Selbsthilfegruppe für junge Frauen zwischen 18 und 35 Jahren, egal ob dick oder dünn, entstehen. Thema der Selbsthilfegruppe sind Essstörungen. Die Gruppe eignet sich dabei für all jene, deren Gedanken ständig um das Thema Essen kreisen, die zum Beispiel aus emotionalen Gründen essen, obwohl sie eigentlich gar nicht hungrig sind, und die sich durch Wiegen, Kalorienzählen und den kritischen Blick in den Spiegel selbst kontrollieren. Zusammen tauschen sich die Teilnehmenden in der Gruppe aus und gehen auch gemeinsam in die „virtuelle Aktivität“ (Entspannung, Meditation, Yoga). Einen ersten moderierten Online-Austausch gibt es am kommenden Montag, 17. Mai, um 19.30 Uhr. Weitere Informationen und den Zugangslink erhalten Interessierte bei Kiss Nürnberger Land unter der Telefonnummer 09151/9084494 oder per Mail an [nuernberger-land@kiss-mfr.de](mailto:nuernberger-land@kiss-mfr.de).

H2 / 15.5.21