gesundheit schwyz
Kontaktstelle Selbsthilfe

Fachgeleitete Selbsthilfegruppe

Menschen mit Essproblemen



© Canva

Gemeinsam stark

www.selbsthilfeschwyz.ch

- Essen Sie oft zu viel, zu wenig oder sehr unausgewogen?
- Ist Ihr natürliches Empfinden für Hunger und Sättigung aus dem Gleichgewicht geraten?
- Drehen sich Ihre Gedanken sehr oft ums Essen?
- Bestimmen strikte Essregeln oder Kalorienzählen Ihren Alltag?

In dieser fachgeleiteten Selbsthilfegruppe unter Leitung von Hildi Röthlisberger können Sie sich mit Personen, die ebenfalls unter ihrem Essverhalten leiden, auf Augenhöhe über Ihre Erfahrungen austauschen und neue Bewältigungsstrategien lernen.

Uns ist es ein grosses Anliegen, einen von Vertrauen geprägten und absolut geschützten Raum zu schaffen, in dem Sie erleben dürfen, dass Sie mit Ihren Herausforderungen nicht alleine sind.

Sind Sie interessiert?

Dann melden Sie sich gerne bei:

Hildi Röthlisberger

hildi.roeth@gmail.com, 079 659 67 15