



LÄMPIMÄSTI
TERVETULOA!

UUSI Syömisenhallintaryhmä alkaa 28.10.2020

Kärsitkö ahmimistyyppisestä oireilusta, tunnesyömisestä, vaikeudesta säädellä syömistä ja elämää? Syömisenhallintaryhmä on räätälöity juuri sinulle, joka haluat vahvistaa syömisenhallintaasi. Suljetussa pienryhmässä (max.6 osallistujaa) käsiteltäviä asioita ovat mm. laihduttamisen/tunteiden ja ahmimisen välinen yhteys, tunteiden tunnistaminen, nimeäminen ja tunteminen, motivoiva ja korvaava tekeminen, stressitekijät elämässä, uskomukset ja mielikuvat itsestä ja ahmimiskierteen katkaisu. Ryhmässä käsitellään monipuolisesti syömisenhallintaa tukevaa ruokavaliota ja aktivoivien harjoitusten avulla viedään muutokset omaan arkeen/elämään. Sisältää halutessasi myös etäohjausta.

Syömisenhallintaryhmä sisältää **8 x 1,5 h** tapaamista ja etäohjausjakson. Ohjaajina ryhmässä ovat psykoterapeutti Minna Vuorinen ja ravitsemusterapeutti Marika Pyykönen.

Ryhmä alkaa 28.10.2020

Ryhmä kokoontuu **keskiviikkoisin klo 15.30-17.00 (28.10, 4.11, 11.11, 18.11, 25.11, 2.12, 9.12 ja 16.12)** osoitteessa Terveystalo Kamppi, Jaakonkatu 3, 4. krs

Hinta: **70 euroa/ kerta** (Ryhmä kokoontuu 8 kertaa, yht. 560 e)

Sitova ilmoittautuminen: minna.vuorinen@terveystalo.com

Lisätietoja: Minna Vuorinen, psyk. sairaanhoitaja, psykoterapeutti
minna.vuorinen@terveystalo.com tai puhelimitse numerosta 030 6000 jättämällä soittopyynnön

Peruutusehdot: Ilmoittautuminen ryhmään on sitova. Peruutus on tehtävä viimeistään viikko ennen ryhmän alkua. Peruuttamatta jätetyistä ilmoittautumisista veloitamme puolet ryhmän hinnasta.