



## Über mich

- Candida Kraus
- Jahrgang 1971
- Heilpraktikerin für Psychotherapie
- klassische Ballettausbildung (Heinz-Bosl-Stiftung München)
- Tanzerfahrung im Showtanz, Hiphop, Jazz
- Studium der Linguistik, Germanistik und Geschichte
- Tanztherapeutin BTD® i.A. am Europäischen Zentrum für Tanztherapie (Ezetthera)

## Tanz mit dem Gewicht

Die eigene Körperweisheit wiederentdecken

Workshop



## Frieden mit Essen und Gewicht

Dein Körper weist Dir den Weg

Fortlaufende Gruppe für Frauen

## Tanz mit dem Gewicht

[www.tanzzumir.de](http://www.tanzzumir.de)

### Die eigene Körperweisheit wiederentdecken

#### Workshop

- Freitag, der 25. Mai 2018
- Uhrzeit: 17.00-20.00 Uhr
- Ezetthera (Europäisches Zentrum für Tanztherapie)  
Geyerspergerstraße 25, 80689 München
- Kosten: 40,- EUR
- Anmeldung und Information:  
[www.tanzzumir.de/workshops](http://www.tanzzumir.de/workshops)  
oder über EZETTHERA



*„Ich entschloss mich zu lernen, meinem Körper zu geben was er braucht und das Gewicht zu akzeptieren, das er sich aussuchen möchte“  
Olivia Wollinger – Essanfälle adé*

- Für alle, die den Kampf mit Ihrem Körper, ihrem Gewicht und Ihrem Essverhalten beenden wollen
- Weg von: ‚so musst du werden‘ hin zu ‚Was brauchst du damit es dir wirklich gut geht?‘
- Wir lernen Wege uns mit der Weisheit des Körpers zu verbinden
- Der Körper als Freund und Verbündeter
- Wir betrachten das Thema ganzheitlich und beziehen alle drei Ebenen mit ein, körperlich, mental und emotional.

- 
- Wann habe ich Hunger und wann habe ich genug?
  - Was will mein Körper essen, damit er sich wohl fühlt?
  - Wofür brauche ich (noch) mein Gewicht?
  - Welche Bewegung tut meinem Körper gut?
  - Wie ist meine eigene Art der Entspannung?
  - Warum will ich essen, obwohl mein Körper keinen Hunger hat?

## Frieden mit Essen und Gewicht

### Dein Körper weist Dir den Weg

#### Fortlaufende Gruppe für Frauen

- Samstags, 1 Mal im Monat, 15.00-18.00
- Ort: Robert-Koch-Str. 9, 82031 München
- Anmeldung und Information:  
<http://tanzzumir.de/gruppen>
- Termine 1 Hj. 2018: 20.1, 24.2, 24.3, 21.4, 19.5, 16.6, 21.7
- Kosten: 30,- EUR pro Termin, 75,- EUR für 3 Termine



*Was auch immer wir lernen uns selbst zu geben, Trost, Zuwendung, Fürsorge, Erfüllung der Bedürfnisse, Nein-Sagen, unsere Grenzen wahren, Regulation der Gefühle, das muss das Essen nicht mehr für uns übernehmen.*