Att äta – mindfulness för kropp och knopp

Ett nytt sätt att utforska relationen till mat, ätande och din kropp.

Studiecirkeln som har tagits fram i samarbete med Frisk och fri vänder sig till vuxna från 20 år och uppåt som generellt behöver en mer trygg, balanserad och avslappnad relation till mat, ätande och kroppen.

Genom kraftfulla upplevelsebaserade övningar i bland annat mindfulness, självmedkänsla och reflektioner ges deltagarna möjlighet att återupptäcka förmågan att lyssna på kroppens olika signaler för hunger, mättnad och sug. Observera att detta inte är något för personer som har en pågående ätstörning.

Denna PDF är hämtad från sensus.se