



EAT BREATHE YOGA

WAS IST EBY?

EBY bietet Menschen mit Essstörungen eine Yoga-Erfahrung an, die ihnen helfen kann, ein gutes Verhältnis zum Essen zu bekommen.

FÜR WEN IST EBY?

Du leidest unter gestörtem Essverhalten und willst wieder in Balance mit Dir selbst leben? Du bist oder warst bereits in Therapie, möchtest nicht mehr pausenlos ans (Nicht-)Essen denken und Deinen Körper neu spüren? Dann bist Du bei uns genau richtig!

Wir bieten Yoga-Unterricht speziell für Menschen ab 15 Jahre mit gestörtem Essverhalten, denn Yoga kann die gängigen Behandlungsmethoden sinnvoll ergänzen und das Verhältnis zu Deinem Körper positiv verändern: Durch eine regelmäßige Yoga-Praxis und bewusste Atmung kommst Du wieder in Deinem Körper an und lernst, seine Signale wahrzunehmen. Neben Stressresistenz übst Du Dich auch in Respekt und Selbstliebe – wichtige Bedingungen dafür, dass Du das Leben wieder voll genießen und ein gutes Verhältnis zum Essen finden kannst. Wenn Du älter als 15 Jahre bist, komm doch mal vorbei! Das Geschlecht oder die Art der Essstörung spielen keine Rolle, und eine Voranmeldung ist nicht nötig. Bei Fragen kannst Du Dich gerne an uns wenden. Wir freuen uns auf Dich!

WANN UND WO?

Aktuelle Termine in München findest Du auf unserer Webseite: www.eatbreatheyoga.de

Ein Angebot von:



YOGA FÜR ALLE E.V.

WER WIR SIND

EBY wurde von Laura Lademann gemeinsam mit Yoga für alle e.V. gegründet. Sie selbst litt viele Jahre unter Anorexie und hat erst durch Yoga einen Weg aus der Essstörung gefunden. Seitdem war es stets ihr Wunsch, diese Erfahrung weiterzugeben. Dieser Wunsch ist mit EBY in Erfüllung gegangen. EBY_EATBREATHEYOGA wird fachlich begleitet von sMUTje/therapiehilfe e.V. in Hamburg.

PARTNER



KONTAKT

www.eatbreatheyoga.de

Sunita Ehlers: info@eatbreatheyoga.de

FOLGE UNS AUF FACEBOOK

 EBY Eatbreatheyoga