



KSA

Spital
Zofingen

Präventionsprojekt Healthy Body Image (HBI)

Gesundes Körperbild – positives Körpererleben

Ein Projekt von:



In Kooperation mit:



KSA
Spital
Zofingen

Kompetenzzentrum
für Ernährungsmedizin,
Essverhalten und
Adipositas

spitalzofingen.ch



Kostenlose Sprechstunden für Erwachsene

- Haben Sie Fragen oder Sorgen zu Ihrem Körperbild?
- Möchten Sie mehr auf Ihre Körper-Signale hören lernen?
- Stellen Sie Ihren Selbstwert aufgrund Ihres Körperbildes in Frage?
- Machen Sie sich Sorgen, um das Körperbild Ihres Kindes?
- Möchten Sie Ihrem Kind einen gesunden Bezug zum Körper vermitteln oder sich in der Akzeptanz üben?

Fachliche Inputs und Beratung für Personen, die mit Kindern, Jugendlichen und deren Eltern arbeiten

Arbeiten Sie oder Ihr Team mit Kindern und Jugendlichen oder deren Eltern zusammen und begegnen Sie folgenden Fragen?

- Wie erkenne ich eine Körperbildstörung?
- Wie spreche ich Unter- oder Mehrgewicht an?
- Was kann getan werden, wenn körperliche Einschränkungen vorhanden sind?
- Wie kann ich Körperbildvielfalt im Schulzimmer fördern?
- Wie vermittele ich Werte und gesundes Bewegungsverhalten?

Buchen Sie uns für einen Input oder zur beratenden Vorbereitung für kommende Gespräche mit Kindern und deren Eltern.

Kostenlose Webinare & Referat mit Workshop vor Ort

Idealgewicht, Schönheitsoperationen, Muskelsucht, Ernährungs- und Leistungsoptimierung, soziale Zwänge, Geschlechterdiversität, zügelloser Appetit auf Essen, Bewegungsträgheit und steigender Handykonsum, innerer Schweinehund – das Entwickeln eines positiven Körperbildes mit einem gesunden Selbstwertgefühl ist bei all den Möglichkeiten eine grosse Herausforderung. Wie gehen wir als Einzelne und als Gesellschaft damit um?

Sie erhalten weiterführende Informationen, setzen sich mit dem Thema auseinander und können mit anderen Teilnehmern diskutieren.



Was Sie von uns erwarten können:

- Sozialpädagogische und therapeutische Erfahrung mit Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen
- Erfahrung in der ambulanten und stationären Psychosomatik
- Basis-Beratungen, Selbsthilfe zu den Themen Körperbild, Ess- und Bewegungsverhalten
- Triage zu kantonalen Beratungsstellen und zu unserem KEEA-Programm
- Bei Anmeldung wird kein Dossier erstellt, Ihre Kontaktdaten sind ausreichend

Kosten

Die Kosten werden im Rahmen des Schwerpunktprogramms Psychische Gesundheit vom Kanton Aargau und Gesundheitsförderung Schweiz getragen.

Ein Angebot des Therapeuten-Teams KEEA.

**Fühlen Sie sich angesprochen oder haben Sie Fragen?
Ihr Körper spricht zu Ihnen – sprechen Sie mit uns!**

Melden Sie sich unverbindlich und kostenlos via Link oder QR-Code.

<https://forms.gle/uuTT7jMV1YdWCxP4A>



Folgen Sie uns auf Social Media



Spital Zofingen AG

KEEA Kompetenzzentrum für Ernährungsmedizin,
Essverhalten und Adipositas

Mühlethalstrasse 27, 4800 Zofingen

Telefon KEEA Sekretariat +41 62 746 56 56

hbi@spitalzofingen.ch, www.spitalzofingen.ch

KSA
Spital
Zofingen