



Offene Tür Zürich
Jupiterstrasse 42
8032 Zürich
www.offenetuer-zh.ch

Selbsthilfegruppe – Diät für Frauen "gemeinsam leichter werden"

Gemeinsam
in die
Leichtigkeit
des Seins !!!

----- o -----

leichter/weniger ESSEN
Gemeinsam leichter werden
Stärken wir uns!!!



Bist Du eine Frau zwischen ca. 29 – 49 Jahre alt und möchtest abnehmen? Mit dem Ziel leichter das Leben zu leben und in vollen Zügen zu geniessen treffen wir uns und stärken uns gegenseitig.

- 1x pro Woche; Freitagnachmittag, 13.30h - 15.00h
- nahe Klusplatz
- mit individuellen, selbstgesetzten Wochen-Zielsetzungen, gegenseitigen Tipps, Rezeptaustausch, etc.
- „Lust der Woche“ / „Frust der Woche“ ☺
- ev. gemeinsames Kochen
- ev. wird die Gruppe zu einem späteren Zeitpunkt in ZH-Seefeld stattfinden

Alle Teilnehmer/-innen bringen Themen ein und sind gemeinsam für die Gruppe verantwortlich. In der Anfangsphase wird die Gruppe vom Team des Selbsthilfezentrums unterstützt.

Infos & Anmeldung unter:



Selbsthilfezentrum
Telefon: 043 288 88 88
Mail: selbsthilfe@offenetuer-zh.ch