



#altijdvoorjou

12 oktober 2023, 14.00 uur

Van lichaam als vijand tot lichaam als vriend



Speciaal voor deelnemers.

Mensen met een eetstoornis hebben veel last van van hun lichaamsbeeld. Door die negatieve lichaamsbeleving vinden mensen met een eetprobleem het lastig hun eetgewoontes aan te passen. Tijdens deze workshop gaan we in op waarom er een negatief lichaamsbeeld is ontstaan en in welke mate jij je gevoelens goed kunt uiten. Ook wordt nagegaan hoe je die negatieve lichaamsbeleving kunt verminderen. Wat zijn daarvoor geschikte strategieën en oefeningen? En hoe kun je positievere gedachten en gevoelens over je lichaam ontwikkelen?

Jij als deelnemer aan deze workshop wordt hierbij actief betrokken door vragen te beantwoorden en mee te doen met de oefeningen. Tijdens de workshop is er uiteraard ruimte om vragen te stellen.

- **Locatie: Leontienhuis**
- **Tijd: 14.00**
- **Datum: 12 oktober**
- **Aanmelden via info@leontienhuis.nl**

Door Greta Noordenbos

Dr. Greta Noordenbos is expert op het gebied van eetstoornissen en heeft jarenlang gewerkt als senior onderzoeker en universitair docent bij de Afdeling Klinische Psychologie van de Universiteit Leiden. Ze is erelid van de Nederlandse Academie voor Eetstoornissen (NAE).

