



LISTEN TO YOUR BODY

## STUDIENANTEILNEHMER/-INNEN GESUCHT KOSTENFREIES TRAINING ZUR KÖRPERWAHRNEHMUNG 3 x 20€ Amazon Gutscheine zu gewinnen!

Durch das von uns entwickelte und wissenschaftlich fundierte Trainingsprogramm können Sie Ihre Körperwahrnehmung verbessern z.B.:



Frühzeitiges Erkennen von körperlichen Warnsignalen



Richtige Interpretation verschiedener Körpersignale (z.B. Hunger und Sättigung)



Besseres Erkennen, Deuten und Regulieren von Emotionen

## WAS ERWARTET SIE?

Dieses Angebot findet im Rahmen einer Kooperation der Hochschule Fresenius München und der Universität Tübingen statt. Dafür suchen wir **Teilnehmer mit Gewichtsproblemen (BMI > 25)**, die Lust haben, ihre eigene Körperwahrnehmung durch ein facettenreiches Training zu verbessern.

Zur Einschätzung Ihres BMI: [siehe Tabelle Rückseite!](#)

- ➔ Lediglich **zwei Anwesenheitstermine** in der Hochschule Fresenius München mit einer Eingangsuntersuchung und Trainingseinweisung sowie einer Abschlussuntersuchung.
- ➔ Durchführung eines mehrtägigen, aber einfachen Trainingsprogramms. Dieses lässt sich **von Ihnen zu Hause aus durchführen und zeitlich flexibel** gestalten.
- ➔ Durch die Verbesserung ihrer Körperwahrnehmung können Sie mögliche Gewichtsprobleme einfacher in den Griff bekommen. **Sie können lernen, einfach auf ihren Körper zu hören!**