



Schluss mit dem ständigen Kampf ums Gewicht.

Starte ins
Frühjahr 2026.

**MITEINANDER
DRAMAFREI.**

RAUS AUS DEM AUF UND AB.

Es ist möglich, Frieden mit dem Essen zu schließen – wir haben es selbst erlebt. Deshalb begleiten wir heute andere Frauen dabei, aus dem Drama auszusteigen und ein entspanntes, genussvolles Leben zu führen – mit mehr Leichtigkeit und Gelassenheit.

– Betty & Dora

Deine persönliche Reise zu einem entspannten Essverhalten & deinem Wohlfühlgewicht – für mehr inneren Frieden und Freiheit beim Essen.

Du willst dein Essverhalten und Gewicht endlich **ganzheitlich** und **nachhaltig** angehen – aber nicht mehr allein? Dann sind unsere **dramafrei-Wochen** genau das Richtige für dich: Online, persönlich, in kleiner Runde. Weil Veränderung gemeinsam oft leichter fällt.

Ganz ehrlich:

So etwas hätten wir uns damals selbst gewünscht.

Was dich erwartet

- ✓ **3 Monate** gemeinsamer Weg
- ✓ Im Wechsel: **6 interaktive Workshops**, à 90 Minuten in denen wir gemeinsam strukturiert die Themen angehen
- ✓ Dazu **5 persönliche 1:1-Termine** à 60 Minuten, um deine individuellen Muster zu verstehen und zu verändern
- ✓ **Wöchentliches Begleitmaterial**, das dich Schritt für Schritt unterstützt
- ✓ Personalisierte **Audio**-Übungen

Anmeldung an info@essen-ohne-drama.de oder buche dein kostenfreies Infogespräch auf www.essen-ohne-drama.de.

LOS GEHT'S AM 18. APRIL 2026

Kleine Gruppe, große Wirkung



Raus aus Essanfällen & Diät-Druck

Was sich verändert:

- Du erlebst weniger Essanfälle und Heißhunger.
- Du kannst wieder genießen – ohne schlechtes Gewissen.
- Du entwickelst Routinen, die bleiben.
- Du findest Frieden mit deinem Körper und deinem Essverhalten.

**Gesamtpreis
990 Euro**

In unseren *dramafrei*-Wochen lernst du, dein Essverhalten ganzheitlich zu verstehen – körperlich, emotional und mental. Wir begleiten dich auf einem strukturierten, liebevoll geführten Weg zu mehr Ruhe, Vertrauen und Selbstwirksamkeit.

Für wen “Miteinander dramafrei” gedacht ist:

Für Frauen, die Diäten satt haben, sich nach innerer Ruhe sehnen und bereit sind, sich selbst mit Mitgefühl zu begegnen – statt mit Kontrolle.

**Wir können es
kaum erwarten,
dich bei unseren
dramafrei-Wochen
zu begrüßen.**

**Jetzt anmelden
und deinen Platz sichern!**



Kontakt:

 @essen_ohne_drama

 www.essen-ohne-drama.de