



**Sehnsucht und Hunger: Heilung von emotionalem Essen. Neue überarbeitete Auflage.**

 **Download**

 **Online Lesen**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

# Sehnsucht und Hunger: Heilung von emotionalem Essen. Neue überarbeitete Auflage.

*Maria Sanchez*

Sehnsucht und Hunger: Heilung von emotionalem Essen. Neue überarbeitete Auflage. Maria Sanchez

 [Download Sehnsucht und Hunger: Heilung von emotionalem Esse ...pdf](#)

 [Online lesen Sehnsucht und Hunger: Heilung von emotionalem Es ...pdf](#)

## **Downloaden und kostenlos lesen Sehnsucht und Hunger: Heilung von emotionalem Essen. Neue überarbeitete Auflage. Maria Sanchez**

---

188 Seiten

### **Kurzbeschreibung**

Wie kann ich genussvoll alles essen und dabei abnehmen? Wie kann ich mein persönliches Wohlfühlgewicht entspannt halten? Wie kann ich mein Verlangen, ohne Hunger zu essen, wirklich auflösen? Wenn wir mehr essen, als unser Körper braucht, essen wir emotional, unsere Seele hungert. Die Lösung unseres Essproblems beginnt damit, dass wir unsere persönlichen Gründe erkennen und erspüren. Nur wenn wir unseren Körper als Sitz unserer Gefühle miteinbeziehen, ist eine dauerhafte Heilung möglich. Auf dieser zentralen Erkenntnis beruht das psychologisch fundierte Konzept Sehnsucht und Hunger. Die Therapeutin Maria Sanchez war selbst jahrelang stark übergewichtig und kennt deshalb das Leiden des emotionalen Essens aus eigener Erfahrung. Doch sie fand aus dem Teufelskreis heraus. Mit ihrem innovativen Ansatz erforscht und behandelt sie die tieferen seelischen Ursachen. Dadurch weist sie Menschen einen liebevollen Weg zurück zu sich selbst und somit zum dauerhaften Wohlfühlgewicht. Über den Autor und weitere Mitwirkende Maria Sanchez ist Heilpraktikerin für Psychotherapie und arbeitet in ihrer eigenen Praxis in Hamburg. Sie verfügt über langjährige therapeutische Erfahrung und hat sich auf das Thema Emotionales Essverhalten spezialisiert. Aus ihrer persönlichen Geschichte heraus weiß sie um die inneren Kämpfe und Qualen des Emotionalen Essens. Im Zuge der Auseinandersetzung mit Essstörungen hat sie einen alltagstauglichen Weg aus dem Teufelskreis des immer wieder zuviel Essens gefunden: Das Konzept SEHNSUCHT UND HUNGER. Mit ihrer Methode hat Maria Sanchez 30 Kilo abgenommen und hält ihr Gewicht seit Jahren ohne reglementierende Maßnahmen. Ihre Erfahrung und ihren einzigartigen Ansatz vermittelt sie in Seminaren und Vortragsreisen innerhalb Deutschlands und im Ausland. Neben ihrer kompetenten therapeutischen Arbeit liegt Maria Sanchez vor allem die unterstützende und liebevolle Begleitung ihrer Klienten am Herzen. Es ist ihr sehr wichtig, dass es bei der Lösung des emotionalen Essproblems nicht um einen Umgang, sondern um Heilung geht, sprich um eine dauerhafte Lösung des Problems. Das Thema ist zu ihrer persönlichen Herzensangelegenheit geworden.

Download and Read Online Sehnsucht und Hunger: Heilung von emotionalem Essen. Neue überarbeitete Auflage. Maria Sanchez #6CVFL32Q7IA

Lesen Sie Sehnsucht und Hunger: Heilung von emotionalem Essen. Neue überarbeitete Auflage. von Maria Sanchez für online ebook  
Sehnsucht und Hunger: Heilung von emotionalem Essen. Neue überarbeitete Auflage. von Maria Sanchez Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen  
Sehnsucht und Hunger: Heilung von emotionalem Essen. Neue überarbeitete Auflage. von Maria Sanchez Bücher online zu lesen.  
Online Sehnsucht und Hunger: Heilung von emotionalem Essen. Neue überarbeitete Auflage. von Maria Sanchez ebook PDF herunterladen  
Sehnsucht und Hunger: Heilung von emotionalem Essen. Neue überarbeitete Auflage. von Maria Sanchez Doc  
Sehnsucht und Hunger: Heilung von emotionalem Essen. Neue überarbeitete Auflage. von Maria Sanchez Mobipocket  
Sehnsucht und Hunger: Heilung von emotionalem Essen. Neue überarbeitete Auflage. von Maria Sanchez EPub