

# TANZ

## Workshopreihe

Willst du dein Körpergefühl verbessern?  
Hast du Probleme dich, so wie du bist, zu akzeptieren?  
Möchtest du mehr Schwung in dein Leben bringen und  
alte Verhaltensmuster loslassen?  
Hast oder hattest du eine Essstörung, die dich daran  
hindert, so zu leben wie du möchtest?

Dann sei dabei, beim Workshop mit Tina!

### TINA STROHMAIER

ist zertifizierte Bewegungstrainerin und selbst  
ehemals Betroffene einer Essstörung. Sie  
setzt sich auf vielerlei Arten für positive  
Selbstbilder und psychische Gesundheit ein.

[www.tinastrohmaier.com](http://www.tinastrohmaier.com)

Do. 23.10.2025 jeweils 18:00 Uhr bis 19:30 Uhr

Do. 6.11.2025

Do. 13.11. 2025

Do.20.11.2025

Do. 27.11.2025

Do. 4.12.2025

Do. 11.12.2025

Do. 18.12.2025



Wo: vogelfreiRAUM  
Ringstraße 17  
Rankweil

Info und Anmeldung:  
Take care - Fachstelle für Essstörungen  
[essstoerungen@caritas.at](mailto:essstoerungen@caritas.at) oder 0676 88420 5736