

Wege aus der Angst -NEU-

Wege aus der Angst -NEU-

Unterschiedliche Ängste können das Leben erschweren oder gar dominieren. Angst löst Stress aus, macht uns krank und handlungsunfähig. Wie kommen wir aus dieser Spirale wieder heraus? In diesem Seminar erfahren Sie mehr über: - wann ist Angst hilfreich, wann nicht - Auslöser der Angst (eigene/übernommene Ängste, Medikamente/Lebensmittel ...) - was passiert bei Angst im Gehirn - wie reagiert der Körper bei Angst - Vorstellung der Methoden gegen Angst (EFT, wingwave, 10-Satz-Methode ...) - Selbstversuche der Methoden - Notfalltechniken gegen Angst - wann braucht man professionelle Hilfe

Dozent(en):	Müller, Patrizia
Veranstaltungsort:	VHS: Raum 14 - Mehrzweckraum
Veranstaltungstag(e):	Samstag
Zeitraum:	Sa. 25.04.2020 - Sa. 25.04.2020
Dauer:	1 Termine
Gebühren:	29,60 € (22,70 € ab 8 Teilnehmern)
Mindestteilnehmer:	6
Teilnehmer maximal:	20

Einzeltermine

25.04.2020	10:00 - 14:30 Uhr	VHS: Raum 14 - Mehrzweckraum
------------	-------------------	------------------------------