

Zentrum für bewusste Lebensgestaltung

Angst macht krank!

Wirklich?

Angst beklemmt, beengt, kann ohnmächtig machen,
depressiv und macht krank.

Angst frisst die Seele auf, was zu psychischen Erkrankungen führen kann.

«Die Angst hockt mir im Nacken! » lautet ein altes Sprichwort.
Zu Recht!?!

Jeder kennt Angst. Und da gibt es viele verschiedene Ängste wie; Furcht,
Panik, Phobien, Existentielle, Neurotische, Generelle, Alltägliche, etc....

Angst ist das Gefühl, dass mir ein Signal gibt.

Vielfach kann die Angst ein gesundes Teil in sich haben,
unterstützend sein, indem mich die Angst z. B. zur Vorsicht ermahnt.

Einladung zum Workshop:

Was macht mir wie Angst? Was macht die Angst mit mir – oder ich mit ihr?

Wie begegne ich der Angst? Wie gehe ich mit ihr um?

Was für Hilfestellungen kann ich finden um mit der Angst zu leben?

Wie kann ich Angst entmachten?

Mittwoch, 21.10.2020

Zeit: 19.30 Uhr bis ca. 21.15 Uhr / Fr. 30.00

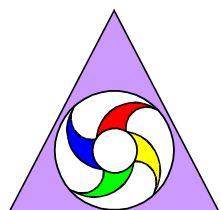
Mitnehmen: Etwas zum Schreiben

Leitung: **Sisy / A-L. Hofmann-Furrer**, Derendingen
Seelenbegleitungen im Leben und Sterben
www.HerzensGut.ch



Anmeldung bitte bis am 10.10. 2020

Der Workshop findet ab 6 Teilnehmern statt.



Zentrum
für bewusste
Lebensgestaltung

Auskunft / Anmeldung / Kursort

Däderizstrasse 101 - 2540 Grenchen
www.zfbl.ch - beratung@zfbl.ch - 076 379 06 38