

**MIT ZITTERN
UND ZAGEN
UMGANG MIT ANGST**



**27. APRIL 2024
9.00 - 17.00 UHR**

27.4.

SEM.NR. 20 24 11

**SAMSTAGS, 9.00 - 17.00 UHR
MIT ZITTERN UND
ZAGEN**

**DAS GEFÜHL DER ANGST
VERSTEHEN UND EINEN
KONSTRUKTIVEN UMGANG EINÜBEN**

Angst versetzt uns in Alarmbereitschaft und will uns schützen.

Dabei taucht sie in verschiedenen Formen auf, um sich bemerkbar zu machen. Oft wird sie überfallsartig erlebt und wir reagieren mit Flucht, Kampf oder Erstarrung. Sie macht scheinbar etwas mit uns und nicht selten fühlen wir uns ihr ausgeliefert.

Mit Gottes Hilfe wollen wir die Angst wahrnehmen und sie verstehen lernen, um einen heilvollen Umgang mit ihr einzuüben.

ZIELGRUPPE

alle Interessierten

LEITUNG

Johanna Adam und Stephan Stöhr

KOSTEN

Verpflegung 25 Euro + Seminar 49 Euro
(Brezel-Frühstück, Mittagessen,
Kaffee + Kuchen, Kalt-Getränke)

Bitte nutzen Sie unsere Online-Anmeldung über den QR-Code oder unter www.ankernetz.de, dort finden Sie auch weitere Infos und die Bedingungen zu unseren Angeboten.

Wörnersberger Anker e.V.,

Hauptstr. 32, D-72299 Wörnersberg, Tel: 07453/9495-0, Mail: info@ankernetz.de

