

Umgang mit Ängsten

Wann?

30. Mai 2022

18:30—20:30 Uhr

Wo?

Nachbarschaftshaus
Friedenau

Holsteinische Str. 30, 12161
Berlin, Raum 4.09



Quelle: fotomira / pixelio.de

Wer?

Rolf Netzmann,

EX IN Genesungsbegleiter und Systemischer Coach

Angst ist ein ganz normales Gefühl, nur, wann wird es zu einer Krankheit? Wie gehe ich mit meinen Ängsten um und welche Methoden entspannen mich, wenn Ängste auftreten? Wie ist der Zusammenhang zwischen Angst und Stress? Warum sind Ängste notwendig für unsere Gesundheit? Wie beruhige ich mit einfachen Übungen mein vegetatives Nervensystem?

Ein interaktiver Vortrag mit Übungen und einer phantasievollen Traumreise als Abschluss. Fragen sind ausdrücklich erwünscht und werden sofort beantwortet. Auch eigene Übungen oder ein "Ich habe da was gehört - wie funktioniert das?" oder "Stimmt es, dass ...?" dürfen in den 2 Stunden gern mit eingebracht werden. Ein Handout zum Mitnehmen gibt es natürlich auch.

Anmeldung:

✉ selbsthilfe@nbhs.de oder ☎ (030) 85 99 51 -330/-333



**NACHBARSCHAFTSHEIM
SCHÖNEBERG E.V.**
Selbsthilfetreffpunkt

Gefördert durch die Senatsverwaltung
für Integration, Arbeit und Soziales
und der Arbeitsgemeinschaft der
Berliner Krankenkassen und
Krankenkassenverbände.

