

Einladung zum ANIMA Seminar

Thema **Meiner Angst auf der Spur**

Angst = Kraft = Chance

Referentin **Mag. Verena Resch**

Zeit **8 Vormittage, jeweils Donnerstag, 9 - 11 Uhr**

11.1., 18.1., 25.1., 1.2., 15.2., 22.2., 1.3., 8.3.2018

Ort **Pfarrzentrum Bad Pirawarth**

Kosten **€ 65,-** *Möglichkeit zum GRATIS-Schnuppern!*

Kinderbetreuung **kostenlos, bitte anmelden bis 4.1.2018**

Anmeldung bei **Christine Lahofer, 0664 5292253**

oder **Barbara Pinger, 0664 73481418 oder 02574 2379**

Wer keine Angst hat, hat keine Phantasie (Erich Kästner)

„Glaube, Werte, Medien“

Einflüsse auf unsere Wahrnehmung/Emotionen

„Herzklopfen und Stress“

Körperliche Symptome, Angstauslöser und Auswirkungen auf die Gesundheit

„Gefühle – Gedanken – Verhalten“

Wie gehe ich mit meiner Angst um?

„Hilfe in der Gemeinschaft“

Stärkung des Urvertrauens

Ernsthaft und liebevoll widmen wir uns u. a. in Kleingruppenarbeit der Selbstreflexion und erhalten Anregungen zum Auf- und Erspüren. Angst zeigt auf, was uns wichtig ist.

Sie lernen einen gesunden Umgang mit diesem täglichen Begleiter.

* Information zum GRATIS-Schnuppern bei den Seminarbegleiterinnen.

www.anima.or.at