

Mit Referentin Michaela Haas

Ohne Angst und Panik in ein unbeschwertes Leben

Wege aus der Angst

Es gibt viele Ängste wie zum Beispiel Existenzängste, Zukunftsängste, Krankheits- und Entscheidungsängste, oder die Angst vor der Angst.

Die Folge? Ängste nehmen uns die Lebensqualität und schaden der Gesundheit. Aber

- Wie entstehen Ängste?
- Wie kann man Sie bewältigen?
- Welchen Einfluss haben Gefühle und Gedanken?
- Wie entwickle ich neue Sichtweisen?

In diesem **Vortrag von Frau Michaela Haas** erhalten Sie neben vielen interessanten Informationen kleine, gut umsetzbare Übungen um Angst zu verhindern oder zu verwandeln, mehr Selbstvertrauen zu gewinnen und Rückfälle zu vermeiden.



Anmeldung

Buchen Sie Frau Haas als Referentin unter

info@auf-entspannungskurs.de



Termine

Individuell buchbare Termine.
Sie erreichen Frau Haas unter
Tel: 0175 361 316 5



Kosten

Ein unverbindliches Angebot erhalten
Sie direkt von unserer Referentin.

Kontakt:

Landesvereinigung für ländliche Erwachsenenbildung Rheinland-Pfalz e. V.
Burgenlandstr. 7, 55543 Bad Kreuznach
Tel: 0 671 7961 22 66

GEFÖRDERT DURCH



Rheinland-Pfalz
MINISTERIUM FÜR ARBEIT,
SOZIALES, TRANSFORMATION
UND DIGITALISIERUNG