Workshop: Raus aus der Angst

Veranstaltung - Workshop: Raus aus der Angst ↻

Titel	Workshop: Raus aus der Angst
Wann	Fr, 25. Juni 2021, 17:00

Beschreibung

„RAUS AUS DER ANGST!“ mit Ursula Charwat

Wir sehen uns die Angst und ihre Angstverstärker genauer an. Vielleicht kann sie sogar unsere Verbündete werden, die uns vor falschen Entscheidungen bewahrt?
Mit verschiedenen Werkzeugen sehen wir mutig hinter die Fassade und begegnen ihr spielerisch mit neuer Neugierde. Oft gibt es einen Plan B für angstmachende Situationen und raus aus der Überforderung.

Zur Person:
Ursula Charwat ist Chefredakteurin der ÖNN, Kunsttherapeutin.

Dauer: ca. 90 Minuten via Zoom.

Da begrenzte TeilnehmerInnenzahl bitte um Anmeldung unter info@selbsthilfe-niere.at
Die Workshops finden via Zoom statt und sind kostenlos. Nach Ihrer Anmeldung erhalten Sie weitere Infos zugesandt.

Lokalität - Online

Standort	Online
Bundesland	Alle
Land	AT