

Raus aus der Angst

Vortrag & Seminar



Praxis am Thiewall
Bettina Hubrich,
31785 Hameln, Thiewall 5
Anmeldung erforderlich
05151/6061564 od. 0176/45998819
praxishubrich@aol.com
www.hubrich-homöopathie.de

Freitag, 18.09.2020, 16.30 – ca. 20.30 Uhr
Kosten: 75,00€

Was Angst bedeutet, wissen viele von Ihnen spätestens seit diesem Jahr sehr genau. Für den einen ist es die konkrete Angst an diesem Virus zu erkranken, für den anderen die Angst den Arbeitsplatz oder gar die gesamte Existenz zu verlieren. Ich denke besonders auch an die älteren Menschen, zu denen der Kontakt verboten wurde und deren konkrete Angst vielleicht die ist, ihre Kinder oder Enkelkinder nie mehr zu sehen.

Eines steht auf jeden Fall fest: Angst ist kein guter Begleiter und es ist sehr wichtig, die Angst wieder in Vertrauen zu wandeln, Ängste gehen zu lassen um wieder im inneren Frieden leben zu können.

Nicht einfach? Vielleicht nicht, aber es lohnt sich auf jeden Fall es zu versuchen! Alleine schon, weil es für unser Immunsystem wichtig ist, nicht in dauerhafter Angst zu leben. Der Ausweg aus der Angst zentrales Thema dieses Seminars sein. Ich möchte Ihnen dabei helfen, die Angst gehen zu lassen und in ein gesundes Vertrauen zu kommen.

Vortrag

- Woher kommt die Angst ursprünglich und was macht sie mit uns?
- Reaktionen, die in unserem Körper ablaufen, wenn wir dauerhaft Angst haben
- Akutreaktionen und Spätfolgen der Angst

Im Anschluss an den Vortrag und zugleich Hauptteil dieses Seminars wird der Workshop sein.

Seminar

- Umgang mit Angst und Wege aus der Angstspirale
Hier möchte ich auf Atemtechniken, Meditation, Körperwahrnehmung eingehen und wir werden Techniken üben, die Sie einfach in Ihren Alltag integrieren können.
- Methodenkoffer
Wir befüllen gemeinsam einen „Methodenkoffer“, der dazu dienen soll, eine rasche Hilfe zur Verfügung zu haben, wenn die Angst mal wieder überhandnimmt.