

Verbindliche Anmeldung zum -Workshop bis **30.05.2018** an

BiBeZ e.V.,

Alte Eppelheimer Str. 40/1
69115 Heidelberg

per Fax: 06221/ 58 67 78

per Tel.: 06221/ 58 67 79

per Email: esma.koese@bibeze.de

Teilnehmerinnenzahl begrenzt auf 12 Frauen!!!

Name: _____

Anschrift: _____

Alter: _____

Telefon: _____

Mail: _____

Behinderung/
Chronische
Erkrankung: _____

Ich benötige Assistenz + bringe diese zum Workshop mit (Assistenz bitte selbst organisieren)

Den Kursbetrag habe ich auf das Konto des BiBeZ e.V. angewiesen.

Ort, Datum,

Unterschrift



Veranstaltungsort:

Forum am Park
Poststr. 11
69115 Heidelberg

Rollstuhlparkplätze Parkhaus P1 auf dem
Parkdeck; klingeln, damit der
Parkhauswärter den Zugang öffnet

Kursgebühr:

35 € regulär, für BiBeZ-Mitglieder 30 €
Darin enthalten: Kursgebühr
+ Material

Fragen an:

Esma Köse
Telefon: 0 62 21- 58 67 79
Mail: esma.koese@bibeze.de

Anmeldeschluss:

**Schriftliche Anmeldung bis
Mittwoch 30.05.2018**
Nach unserer Anmeldebestätigung
bitten wir um Überweisung der
Kursgebühr bis spätestens
06.06.2016. Sonst keine Teilnahme.

Kontoverbindung des BiBeZ e.V.:

Sparkasse Heidelberg,
BIC: SOLADES1HDB
IBAN: DE34 6725 0020 0000 041980
Verwendungszweck: WSAngst

WICHTIG: TN-Zahl begrenzt.
Eine Nachrückerliste wird erstellt.
Bei Fehlen ohne Abmeldung wird die
Kursgebühr nicht erstattet.



Workshop für Frauen

„Was will mir meine Angst erzählen?!“



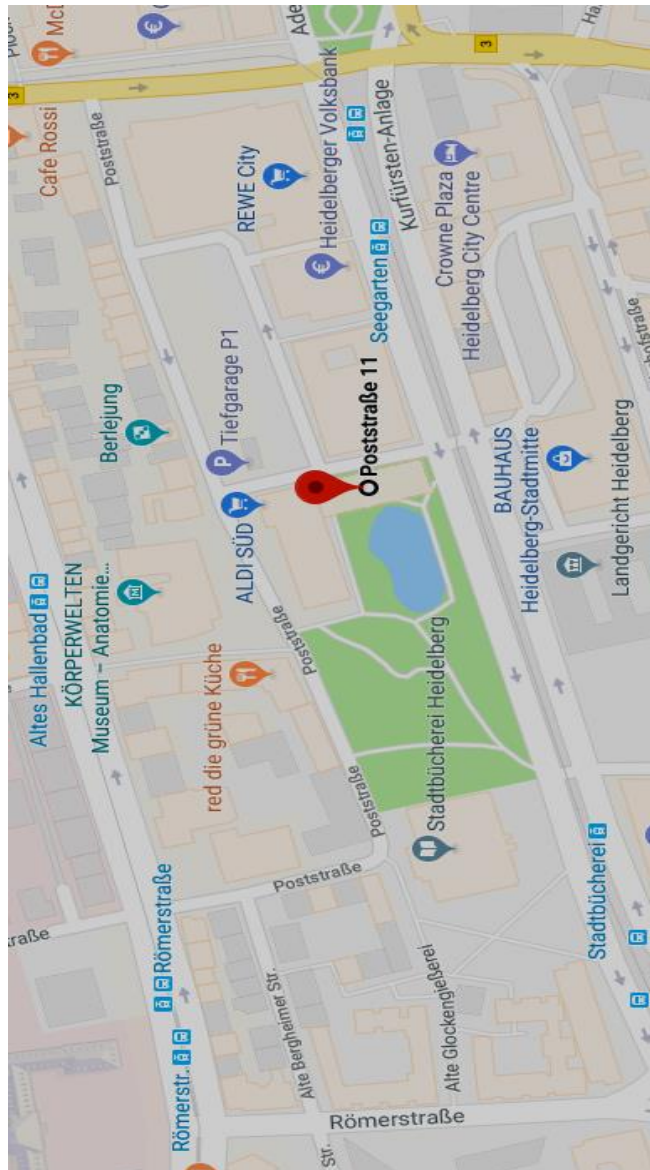
**Samstag 09. Juni
14 bis 18 Uhr
und
Sonntag 10. Juni,
Beginn um 12 Uhr
mit gemeinsamen
Essen, bis 17 Uhr**

Veranstalterin:
Kursleitung:
Angela Wagner
Diplom-Psychologin





Zum Forum am Park:



Was will mir meine Angst erzählen? ...

... Jedem Menschen sind Situationen bekannt, in denen sie Angst bekommen. Angst ist eines der ersten Emotionen, die wir bereits nach der Geburt kennenlernen. Angst ist ein urmenschliches Gefühl, welches zum Leben als Selbstschutz und somit zum Überleben benötigt wird. Sie kann aber auch oft verdrängt und schädlich werden, was zur Folge hat, dass wir durch sie im alltäglichen Leben gelähmt oder blockiert werden können.

Im Workshop erkunden wir unsere inneren Ängste kennen und verstehen. Zunächst lernen wir, warum und wie Angst existiert und was sie uns überhaupt mitteilen möchte. Wir erfahren etwas darüber, ab wann Angst nützlich und ab wann schädlich ist. Wir lernen, wie Angst als Ressource überwunden und genutzt werden kann und wie Angst nicht als Feind, sondern als Freund betrachtet werden kann.

Schließlich begegnen wir unseren Ängsten in diesem Workshop durch Gruppenübungen und lernen

Entspannungsübungen kennen, die in beängstigenden Situationen eingesetzt werden können, um der Angst nicht die komplette Kontrolle zu überlassen.

Der richtige Umgang mit Angst erleichtert manche Lebenssituation und kann weniger hemmend im Alltag sein.

Wir sehen uns am Samstag, den 09.06. 2018 im Forum am Park Heidelberg.

Anmeldung ist absolut notwendig!

!!! Dieses Angebot ersetzt keine psychotherapeutische Behandlung !!!

Zur Kursleitung:

Angela Wagner ist Diplom-Psychologin und Psychotherapeutin, Supervisorin, Trainerin und Coach.

Mehr zu Angela Wagner, ihren Qualifikationen und Tätigkeitsfeldern auf www.concept-nouveau.de