

Angstbewältigungsgruppe



In unserem Gruppenangebot zur Angstbewältigung geht es zum einen um die Vermittlung von theoretischen Informationen zur Entstehung von Angsterkrankungen sowie deren Behandlungsmöglichkeiten.

Zum anderen ist die Verbesserung der Selbsthilfe im Umgang mit der Angsterkrankung ein wichtiges Ziel. Dies erfolgt durch die Vermittlung von Selbsthilfe-Strategien zur Angstreduktion und deren Umsetzung in den angstbesetzten Situationen, abgestuft nach Schwierigkeitsgrad.

- Wann:** 29.04., 06.05., 13.05., 20.05., 27.05.
- Uhrzeit:** 14:00-16:00 Uhr
- Wo:** Evangelisches Gemeindezentrum
Raum „Schnizzer“ Erdgeschoss
Am Schloßgraben 1
91413 Neustadt/Aisch
- Anmeldung:** im Sekretariat, bei den Berater*innen
oder telefonisch unter 09161/873571
- Leitung:** Anita Scherbaum und Johanna Kottek

Die Teilnehmer*innenzahl ist auf 8 Personen begrenzt.

Anmeldeschluss ist der 25.04.2025