



## **Workshop: Umgang mit Angst-Teil 1 und Teil 2**

**Wie entsteht diese? Wie kann ich damit umgehen?**

In dem Workshop geht es darum:

- sich mit dem Thema Angst auseinanderzusetzen und diese besser zu verstehen
- eine gelasseneren Haltung zu entwickeln
- ihre Angstbewältigungsstrategien zu erweitern
- Entspannungs- und Stabilisierungsmöglichkeiten kennenzulernen.

Dies geschieht in verschiedenen Übungen, gemeinsamen Diskussionen und Informationsvermittlung.

**Wann?:** Montag, den 28.04.25 -*Teil 1* + Montag, den .05.05.25 *Teil 2*

**Wie lange?:** von 14.30 – 16.00 Uhr

**Wo?:** projekt märz, Hasselbrookstr. 52, 22089 Hamburg,

Tel.: 040-2997755, [info@projektmaerz.de](mailto:info@projektmaerz.de)

**Wer?:** Susanne Hallmann (Dipl. Psychologin)

**Bitte melden Sie sich dafür an.**

**Ich freue mich auf Ihr Kommen!**