

DIE ANGST IN MIR

Workshop am 8.2.2020

mit Doris Eberl

Lehrerin für mentale Fitness u. Gesundheitstrainerin



„Wir müssen immerfort Deiche des Mutes bauen gegen die Flut der Angst“

Martin Luther King

Ängste behindern und blockieren uns. Sie können bereits vorgeburtlich im Mutterleib ihren Ursprung erleben, entstehen meist durch Erlebnisse in der Kindheit, manifestieren sich durch Wiederholungserlebnisse und können sich mit fortschreitendem Alter vergrößern.

Lernen Sie in diesem Workshop Ihre Ängste besser kennen, spüren und annehmen. Erarbeiten Sie mit hilfreicher Unterstützung ein Konzept, wie Sie mit dieser Herausforderung umgehen und sich davon lösen werden.

Wann: Samstag 8.2.2020 von 13.00 bis 17.00 Uhr

Wo: Physiocenter Trudering, Zehntfeldstr. 240 b
(Eingang u. Parkplatz Hugo-Lang Bogen), 81825 München

Anfahrt: siehe www.physiocenter-muenchen.de

Kosten: 69.- € (incl. Getränke, Obst, Snack)

Kursleitung: Doris Eberl, Mentalcoach und Gesundheitstrainerin

Anmeldung unter:

info@de-mentalcoach.de, mobil: 0172 1035494

Bitte mitbringen: gute Laune, bequeme Kleidung, warme Socken o. Turnschuhe und Schreibzeug

