

Wer ist Willkommen?

Die Selbsthilfegruppe „**Angst & Panik**“ heißt alle Betroffenen sowie auch Angehörige Betroffener willkommen.

Was kann gemeinsam getan werden?

Themenschwerpunkte die besprochen werden können sind u. a.:

- Welche Ängste sind vorhanden?
- Was versetzt mich in Panik?
- Wie sehe ich mich selbst?
- Neue Wege finden und Alternativen aufzeigen (Ernährung, Konfrontation)
- Auf Freiwilligenbasis Übungen mit Angst umzugehen (sich gemeinsam der Angst stellen)
- Atemübungen

Wann und Wo trifft sich die Selbsthilfegruppe?

Unsere Treffen finden **alle zwei Wochen Dienstags** um **17.00 Uhr statt**. Die genauen Termine sind telefonisch zu erfragen.

Dein Weg raus aus der Angst



„Lass deine Liebe und dein Vertrauen größer sein als deine Angst.“



Selbsthilfegruppe

Angst und Panik- Die Angst vor der Angst



Kontakt

Verein MUT zu Veränderung
Zentrum für psychische Gesundheit
Zittauer Str. 27, Haus 5
99091 Erfurt

Email: info@mut-zu-veraenderung.de
Tel.: 0361 67965945

Anfahrt

