

231-08092 Stress? Ängste? Niedergeschlagenheit?

Kursnr.	231-08092
Beginn	Donnerstag, 30.03.2023, 18:00 - 20:00 Uhr
Termin/e	1
Kursort	vhs, College, Raum A 13
Entgelt	kostenfrei
Kursleiter/innen	Dr. Olaf Christian Holz
Informationen	Nur nach Anmeldung

Mit negativen Gefühlen ist niemand allein.

Diese Veranstaltung gibt einen Überblick über den aktuellen Wissensstand zur Entstehung von Ängsten und Depression. Darüber hinaus zeigt sie praktische Methoden zum Umgang mit negativen Emotionen und die Gelegenheit zum Austausch. Der Dozent ist Lehrer, Coach und Heilpraktiker für Psychotherapie.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
30.03.2023	18:00 - 20:00 Uhr	Sandkaulbach 13, vhs, College, Raum A 13