

➤ **DI, 23.09.2025**➤ **18:00-19:00 Uhr**

ONLINE-VORTRAG

KEINE ANGST VOR DER ANGST

Die Hände schwitzen, die Knie schlottern, der Magen grummelt und das Herz klopft... Jeder kennt dieses Gefühl, doch Niemand mag es wirklich. In diesem Vortrag wollen wir das Gefühl der Angst einmal näher unter die Lupe nehmen und herausfinden, wie man ihr gut begegnen kann. Wir starten mit fachlichen Impulsen und spannenden Erkenntnissen rund um das Thema Angst. Anschließend nähern wir uns der Angst ganz persönlich. Sie erhalten praktische Tipps und lernen Vorgehensweisen kennen, um die Angst in den Griff zu bekommen und sich nicht mehr von ihr kontrollieren zu lassen.

INFOS

- Referentin:
Maik Zurhorst,
Therapie Lemgo,
Dipl. Pädagoge, Systemischer
Berater, Supervisor
- Moderation: BUK Familienservice



ALLE ONLINE-VORTRÄGE FINDEN SIE
AUCH IN UNSEREM KUNDENLOGIN
WWW.BUK-FAMILIENSERVICE.DE/KUNDENLOGIN

WIE KANN ICH TEILNEHMEN?

Wir bitten um Anmeldung mit Angabe Ihrer (dienstlichen) **E-Mail-Adresse** und des **Firmennamens bis zum 19.09.2025** unter **veranstaltung@buk-familienservice.de**

Die Teilnahme ist für Sie kostenlos. Für die Durchführung nutzen wir das Programm GoToWebinar. Webcam und Mikrofon werden nicht benötigt. Fragen können per Chat gestellt werden.