



**Coach Dich selbst
und mach Dich frei!**



Webinar "Angstmanagement" Ängste verstehen und auflösen!

- ☀ Warum heißt das Zauberwort "Selbstwirksamkeit"?
- ☀ Verstehen der Entstehungsfaktoren
- ☀ Erkennen von Angstmustern auf 5 Ebenen
- ☀ Stoppen von Angstspiralen und Angstsymptomen
- ☀ Sich befreien und Ängste bewältigen mit:
 - ☀ (Neuro)psychologischen Techniken (PEP, EMI etc.)
 - ☀ innovativen Entspannungsstrategien
 - ☀ Selbsthypnose und Visualisierungstraining
 - ☀ Tipps und Tricks aus Bewegungs-, Ernährungsmedizin, Phyto- und Aromatherapie etc.

am 13.02.22
11:00 - 14:00 Uhr
Kosten: ~~69€~~ p.P.
mit Corona-Rabatt: 49€
Durchführung ab 8 TN

Verbindliche Anmeldung
bitte bis 08.01.22:
praxistesmer@aol.com

Webinar auf edudip mit viel Interaktion. Kamera, Mikro, Vorerfahrungen nicht nötig!