

REFERENTIN

Daniela Hegner

DATUM

20. Oktober 2019

ZEIT

09.00 bis 17.00 Uhr

KOSTEN

CHF 280.–

ORT

Health Balance Tiergesundheit
Flawilerstrasse 35
CH-9244 Niederuzwil

KONTAKT

Hania Curjel
T +41 (0)71 955 60 63
hania.curjel@healthbalance.ch
healthbalance.ch

KURSE UND WORKSHOPS

Tageskurs: Angst! Ein Helfer?

Im Kurs Angst! Ein Helfer? Lernen Sie zu erkennen und zu verstehen, wie Angst funktioniert und wie Sie Ihre Angst für sich nutzen können. Unterschiedliche Formen der Angst werden erläutert. Sie erfahren, wie Sie mit der Angst umgehen und sie für sich positiv nutzen können.

In diesem praxisorientierten Kurs erlernen Sie einen konstruktiven Umgang mit der Angst – beispielsweise vor Hunden oder beim Reiten. Gemeinsam erarbeiten wir wirksame Techniken, wie Sie auf Ihre Angst reagieren können. Ursachen sowie positive und hinderliche Aspekte der Angst werden beleuchtet, hinderliche Glaubenssätze aufgespürt und transformiert. Sie lernen, sich selbst ein guter Coach zu sein.

Kaffeepausen und das Mittagessen sind im Preis inbegriffen.

- 1 Seminarraum 1
- 2 Seminarraum 2
- 3 Seminarraum 3
- 4 Therapiehalle
- 5 Kleiner Sandplatz
- 6 Grosser Sandplatz
- 7 Pferdeanhänger
- P Parkplätze

