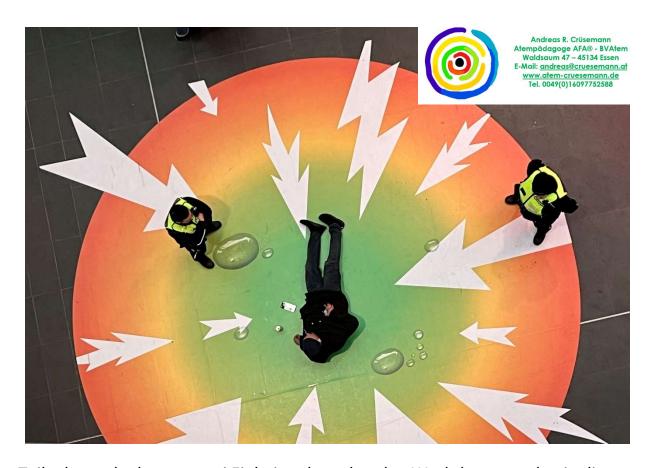
Keine Panik! – Atemintervention bei Angst und Panik

mit Andreas R. Crüsemann



Teilnehmende des aus zwei Einheiten bestehenden Workshops werden in die Geheimnisse ihres eigenen Atems eingeführt. Dies mit dem Fokus auf konkrete Übungen, die sie bei Angst- und Panikattacken anwenden können; sowohl zur Anwendung für sich selbst als auch für andere Betroffene. Ebenso werden einfache Atem- und Bewegungsübungen zur Entspannung und Lösung von Blockaden vermittelt, die zur Prävention akuter Angst- und Panikzustände geeignet sind. Zum Kurs sollten bequeme Kleidung und ein paar dicke Socken mitgebracht werden.

Termine: 14.10.25 & 28.10.25 jeweils 10:00 – 11:40 Uhr Ort: Zentrum 60plus – Messings Garten 4 – 45147 Essen

Infos und Anmeldung:

0201 - 8 77 89 90 - zentrum60plus@contigo-ruhr.de





