

Selbsthilfegruppe für Angstbewältigung

Fühlst du dich oft von Angst überwältigt? Du bist nicht allein. Unsere Selbsthilfegruppe bietet einen sicheren Raum, um Erfahrungen zu teilen, Unterstützung zu finden und gemeinsam Wege zur Bewältigung von Angst zu entdecken.

Was wir bieten:

- Offene Gespräche: Teile deine Erfahrungen in einer unterstützenden und geschütztem Raum, in dem alles vertraulich behandelt wird.
- Ermutigung und Unterstützung: Finde Kraft und Zuversicht durch den Austausch mit anderen, Verständnis für die eigene Situation und ein Gefühl von Sicherheit.
- Stärkung des Selbstwertgefühls.
- Regelmäßiger Austausch mit anderen Betroffenen.

Treffen: Ab September jeden zweiten Donnerstag um 18:00 Uhr

Kontakt:

E-Mail: angst-los@web.de

Telefon: 01573-6530313

Ort: Köln-Kalk



Du bist nicht allein. Gemeinsam finden wir Wege aus der Angst.



angst-los@web.de
01573-6530313

angst-los@web.de
01573-6530313

angst-los@web.de
01573-6530313

angst-los@web.de
01573-6530313

angst-los@web.de
01573-6530313

angst-los@web.de
01573-6530313

angst-los@web.de
01573-6530313

angst-los@web.de
01573-6530313

angst-los@web.de
01573-6530313

angst-los@web.de
01573-6530313

angst-los@web.de
01573-6530313

angst-los@web.de
01573-6530313

angst-los@web.de
01573-6530313

angst-los@web.de
01573-6530313

angst-los@web.de
01573-6530313

angst-los@web.de
01573-6530313

angst-los@web.de
01573-6530313

angst-los@web.de
01573-6530313