

Stressfreie Gedanken: So befreien Sie sich von innerer Panik!

Erlernen Sie effektive Selbsthilfetechniken gegen belastende Gedanken im Kurs im Maria-Rimkus-Haus, Berlin-Lankwitz.



Inmitten von Stress und Ängsten, die aktuell viele Menschen plagen, bietet das Maria-Rimkus-Haus in Berlin-Lankwitz neue Hoffnung. Ab dem 14. März 2024 startet ein Kurs unter dem Motto „GedankenLust statt GedankenLast“, der darauf abzielt, belastende Gedanken zu transformieren und Selbsthilfetechniken zu erlernen. Die Teilnahme ist jeden zweiten und vierten Donnerstag von 10:00 bis 12:00 Uhr möglich, wobei die Kosten pro Termin 8 Euro betragen. Interessierte können sich bei Frau Reinfeld unter Tel.: 766 838 62 anmelden, wie das berlin.de berichtete.

Kursdetails und Anmeldung

Der Kurs richtet sich an Personen, die ihre stressvollen und angstvollen Gedanken in den Griff bekommen möchten. Teilnehmer werden darin geschult, negative Glaubenssätze zu hinterfragen und langfristige Strategien zu entwickeln, um den eigenen Verstand zu beruhigen, der oft Panik auslöst. Der erste Termin fällt auf den 14. März 2024, wobei jeweils eine Mindestzahl von sechs Teilnehmern erforderlich ist, wie **Gazette Berlin** berichtete. Die Kursgebühr von 8 Euro pro Person ermöglicht es den Teilnehmern, wertvolle Techniken zu erlernen, die in stressreichen Situationen anwendbar sind.

Dieser Kurs ist eine Gelegenheit, sich in einer unterstützenden Gruppe mit Gleichgesinnten auszutauschen und Methoden zur Stressbewältigung zu erproben. Mit einer omnimodalen Betreuung durch Frau Schwarzlose soll ein Raum geschaffen werden, in dem die Teilnehmenden achtsam und liebevoll lernen können, ihre Gedanken zu steuern und das eigene Wohlbefinden zu verbessern.

Details	
Quellen	<ul style="list-style-type: none">• www.berlin.de• www.gazette-berlin.de

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de