

Angst macht eng!

Wie wir uns innere Weite kultivieren



Angst macht eng und kann unser Gehirn blockieren und unser gesamtes Leben immer mehr einengen.

In Zeiten globaler und sich überlagernder Krisen im Außen reagieren viele Menschen mit Rückzug.

Doch leider führt das Vermeiden immer nur zum Vermeiden.

Wie wir dem entgegenwirken können und mehr Weite und Leichtigkeit in unser Leben einladen können, wollen wir an diesem Abend gemeinsam erfahren.

Kleine Übungen, Meditation und Austausch werden uns dabei unterstützen.

Termin: 7.3.2024, 19.00 bis 21.00 Uhr

Ort: online – der Link für das Zoom-Meeting wird per Mail zugeschickt

Referentin: Martina Dismond, Somatic Experiencing (SEP), Psychotherapeutische Heilpraktikerin, Dipl. Sozialpädagogin (FH)

Kosten: für aktive Ehrenamtliche kostenlos / Nichtmitglieder 20 €

Anmeldung: bis 1.3.2024 bei Verwaiste Eltern und trauernde Geschwister München e.V., per Mail: info@ve-muenchen.de