

Når bekymringer tager overhånd

En aften med fokus på angst og stress
- og hvad du kan gøre ved det

Onsdag d. 23. oktober kl. 18.30 - 20.45

PROGRAM

18.30 - 19.10

Personlige fortællinger
Christina og Liva fortæller deres personlige historier om angst

19.10 – 19.20

Selvhjælpsgrupper
Nikolai, som er gruppeleder i Angst & StressForeningen, fortæller om arbejdet og støtten i selvhjælpsgrupperne.

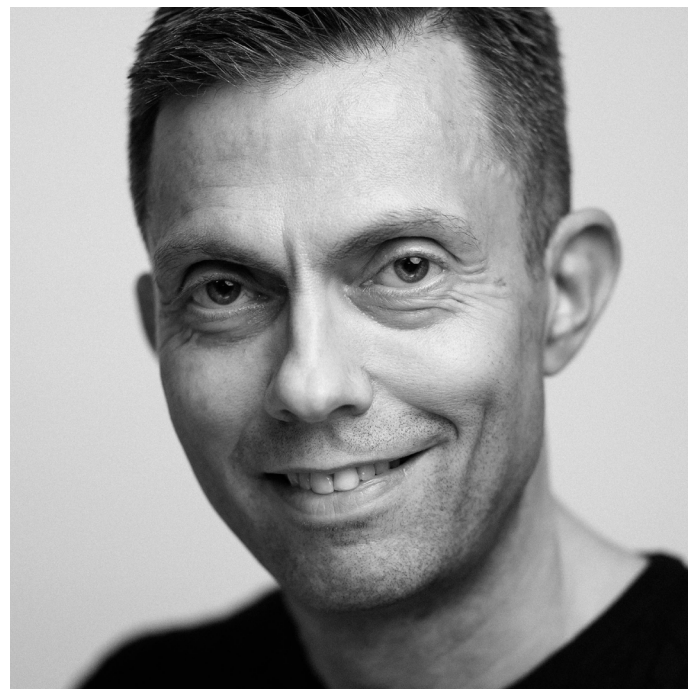
19.20 – 19.30

Pause

19.30 - 20.45

Når bekymringer tager overhånd.
Carsten Juul, cand.psych.aut og formand for Angst & StressForeningen fortæller om mekanismen, der fremkalder og vedligeholder angst og stress, samt hvad du selv kan gøre.

Sted: Salen i stueetagen, Hyltebjerggård,
Linde Allé 33, 2720 Vanløse.



Pris:

Medlemmer af Angst & StressForeningen:
gratis adgang (medbring medlemsnummer)
Øvrige: kr. 35 som betales via MobilePay ved indgangen

Tilmelding er ikke nødvendig.

Evt. spørgsmål på tlf. 2252 3336.

Arrangør: Arrangementet er i samarbejde mellem Angst & StressForeningen og Hyltebjerggård.

