



Praxis für

**Systemische Therapie und Traumabarbeitung
für Einzelpersonen, Paare und Familien**

Eva-Maria Gebert-Riess

DGSF zertifizierte Systemische Therapeutin,
Traumafachberaterin, Heilpraktikerin

Tel.: 0162 - 612 09 96 / www.praxis-gebert-riess.de

Seminar:

„Angst beginnt im Kopf – Mut und Vertrauen auch!“

Angst vor Krankheit, vor der Ungewissheit, vor Wohlstandsverlust, vor dem Verlust von lieben Menschen, wirtschaftliche Ängste, Zukunftsängste ... in diesen Zeiten der Corona-Pandemie ist Angst und sich Sorgen machen für manche Menschen zum ständigen Begleiter geworden. Viele Menschen sind durch die Corona Situation verunsichert. Die Gefahren des Lebens werden verstärkt wahrgenommen, Positives tritt im Erleben in den Hintergrund. Ängste und Unsicherheiten schränken die Lebensqualität ein. Sie haben den Eindruck hilflos zu sein, grübeln, machen sich Sorgen. Die Sorgen und Ängste rauben Kraft, Energie und Lebensfreude und bestimmen das Lebensgefühl. Liegen bereits Angsterfahrungen, Angststörungen oder seelische Verletzungen vor, können diese durch die momentanen Ängste und Verunsicherungen verstärkt werden, die innere Stabilität kommt ins Wanken oder geht zum Teil verloren. Dabei ist es gerade jetzt wichtig, in die Ruhe und ins Vertrauen zu kommen. Denn: Angst ist manchmal eine von mehreren guten Berater/innen im inneren Team, aber niemals ein(e) gute(r) Chef/in!

In diesem anwendungsorientierten Seminar erfahren Sie:

- Wie Sie Ihr Gedankenkarussell stoppen und aus dem Sorgenkreis austeigen.
- Wie Sie sich Ihrer Ressourcen besinnen und (wieder) darauf Zugriff erlangen.
- Wie Sie Ihren Glauben an sich selbst und an Ihre Fähigkeit, Herausforderungen oder Probleme durch eigenes Handeln wirksam bewältigen zu können, steigern.
- Wie Sie wieder Ihre innere Stabilität und Vertrauen fördern.
- Wie Sie es schaffen der Lebensfreude, Leichtigkeit und Zuversicht mehr Raum zu geben.
- Den wirksamen Umgang mit aufkeimender Angst.

Dabei arbeiten wir im Wechsel mit Vorträgen, Kleingruppenübungen, gemeinsamen Austausch in der Gruppe, Meditationen und achtsamen Körperübungen.



Praxis für

Systemische Therapie und Traumaberatung für Einzelpersonen, Paare und Familien

Eva-Maria Gebert-Riess

DGSF zertifizierte Systemische Therapeutin,
Traumafachberaterin, Heilpraktikerin

Tel.: 0162 - 612 09 96 / www.praxis-gebert-riess.de

Seminarablauf (1,5 Tage):

Samstag 10. Dezember 2022 von 10:00 – 18:00 Uhr

Sonntag 11. Dezember 2022 von 10:00 – 13:00 Uhr

Seminarleitung: Eva-Maria Gebert-Riess



DGSF zertifizierte Systemische Therapeutin
für Einzelpersonen, Paare und Familien
Traumafachberaterin, Heilpraktikerin,
Stresspräventionstrainerin

Zielgruppe: Erwachsene ab 18 Jahre (max. 6 Personen)

Seminarort: Praxis für Systemische Therapie, Roseggerstr. 57, 85521 Ottobrunn

Seminarkosten: € 199 pro Person

Anmeldung: Bitte melden Sie sich an über:
die Internetseite www.praxis-gebert-riess.de
per Mail an info@praxis-gebert-riess.de oder
telefonisch unter 0162 612 09 96

Bitte beachten Sie, dass das Seminar keinesfalls den Besuch beim Arzt oder Psychotherapeuten ersetzt.