

J0432 Mit Ängsten konstruktiv umgehen

Beginn	Samstag, 29.11.2025, 09:00 - 16:00 Uhr
Kursgebühr	62,00 € inkl. Skript.
Dauer	1 Termin
Kursleitung	Anne Rose King
Kursort	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, Haywards-Heath-Weg 1, 83278 Traunstein

Es gibt eine Angst, die uns vor echter Gefahr warnt und uns zum Handeln veranlasst. Es gibt jedoch auch Ängste, die auf einer Vorstellung beruhen - oft diffus - die unsere Lebensfreude eindämmen und uns passiv machen. Um diese Ängste geht es an diesem Tag. Keine Angst vor der Angst! Nur wenn wir bewusst unseren Ängsten begegnen, sie anschauen, welcher Art sie wirklich sind, können wir sie überwinden. Alles, was wir wegdrängen, erhält mehr Gewicht, macht unruhig und verdunkelt unsere Wahrnehmung. Wie es ist, nun in unsere Klarheit und Lebendigkeit zu gelangen, erfahren Sie in diesem Seminar.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
29.11.2025	09:00 - 16:00 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201

[zur Kursdetail-Seite](#)