

# Workshop Ängste und Panikattacken

Was genau ist Angst – und warum reagiert der Körper so stark?  
Wie entstehen Panikattacken, und wie kannst Du verhindern, dass sie Dein Leben bestimmen?

Und wie gelingt es, Ruhe, Sicherheit und Vertrauen in Dich selbst zurückzugewinnen?  
Im Seminar verbinden wir Wissen, Selbstreflexion und praktische Übungen zu einem ganzheitlichen Ansatz. Du erhältst verständliche Erklärungen, erprobte Techniken und neue Perspektiven im Umgang mit Angst und Panik – in einer achtsamen, unterstützenden Atmosphäre



## Die Themenschwerpunkte

### Angst und Panik verstehen:

Ursachen, Symptome und was im Körper und Geist passiert

### Neue Strategien entwickeln:

Praktische Methoden und Soforthilfe für akute Angstmomente

**Selbstreflexion und Achtsamkeit:** In sicherem Rahmen Deiner Angst begegnen, Dich selbst besser verstehen und neue Wege im Umgang mit ihr entdecken

**Austausch und Unterstützung:** Der Austausch mit anderen Teilnehmenden ist auf Wunsch möglich – Du entscheidest, ob und was Du teilen möchtest.

<b>Datum</b>	05.02.26, 13.03.2026 jeweils von 16.00 bis 19:00 Uhr
<b>Ort</b>	Praxis für Psychotherapie & Persönlichkeitscoaching, Sternstr. 58, 40479 Düsseldorf
<b>Kosten</b>	33 € pro Stunde, Dauer: 3 Stunden - Keine Verpflichtung an anderen Terminen teilzunehmen
<b>Dozenten</b>	Odile Bourgeois - Heilpraktikerin für Psychotherapie & Entspannungstherapeutin / Sabine Hartmannshenn Systemischer Coach, Regisseurin, Yogalehrerin Praxisinhaberin  Karolina Goralski (Diplom – Sozialpädagogin und Heilpraktikerin für Psychotherapie)

## Nur 10 Plätze verfügbar

0211 960 414 50



**Odile Bourgeois**  
Heilpraktikerin für Psychotherapie & Entspannungstherapeutin



**Sabine Hartmannshenn**  
Systemischer Coach und Beraterin