

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.

Datum	05.02.26, 13.03.2026 jeweils von 16.00 bis 19:00 Uhr
Ort	Praxis für Psychotherapie & Persönlichkeitscoaching, Sternstr. 58, 40479 Düsseldorf
Kosten	33 € pro Stunde, Dauer: 3 Stunden - Keine Verpflichtung an anderen Terminen teilzunehmen
Dozenten	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