

Achtsamkeitstraining gegen Stress und Angst - Termine in Berlin

Die Pressemitteilung informiert über ein Seminar im Maria-Rimkus-Haus in Berlin, das sich mit dem Umgang von stressigen und angstvollen Gedanken beschäftigt. Der Kurs soll den Teilnehmern helfen, stärkende Selbsthilfetechniken zu erlernen und kollektive negative Glaubenssätze zu hinterfragen. Geleitet wird das Seminar von Frau Schwarzlose, die Termine finden jeden 2. und 4. Donnerstag von 10:00 bis 12:00 Uhr statt, der erste Termin ist am 14.03.2024. Die Kosten belaufen sich auf 8,00 pro Person pro Termin und die Mindestteilnehmerzahl beträgt 6 Personen. Anmeldungen werden beim Maria-Rimkus-Haus unter der Telefonnummer 766 838 62 entgegengenommen. Solche Seminare und Workshops sind in der heutigen …

Die Pressemitteilung informiert über ein Seminar im Maria-Rimkus-Haus in Berlin, das sich mit dem Umgang von stressigen und angstvollen Gedanken beschäftigt. Der Kurs soll den Teilnehmern helfen, stärkende Selbsthilfetechniken zu erlernen und kollektive negative Glaubenssätze zu hinterfragen. Geleitet wird das Seminar von Frau Schwarzlose, die Termine finden jeden 2. und 4. Donnerstag von 10:00 bis 12:00 Uhr statt, der erste Termin ist am 14.03.2024. Die Kosten belaufen sich auf 8,00 pro Person pro Termin und die Mindestteilnehmerzahl beträgt 6 Personen. Anmeldungen werden beim Maria-Rimkus-Haus unter der Telefonnummer 766 838 62 entgegengenommen.

Solche Seminare und Workshops sind in der heutigen Zeit besonders relevant, da viele Menschen unter Stress und Ängsten leiden. Die zunehmende Geschwindigkeit des modernen Lebens

und die ständige Erreichbarkeit durch Technologie wirken sich negativ auf das psychische Wohlbefinden vieler Menschen aus. Selbsthilfetechniken und die Auseinandersetzung mit negativen Glaubenssätzen können hilfreich sein, um diese Belastungen zu bewältigen.

Die Möglichkeit, an einem solchen Seminar teilzunehmen, kann für viele Menschen in Berlin und Umgebung eine wichtige Unterstützung darstellen. Der Ort des Seminars, das Maria-Rimkus-Haus, ist eine bekannte Einrichtung in Berlin, die eine Vielzahl von kulturellen und sozialen Veranstaltungen anbietet. Die Leiterin, Frau Schwarzlose, ist eine erfahrene Fachkraft, die über das nötige Know-how verfügt, um den Teilnehmern Hilfestellung zu bieten.

In der folgenden Tabelle sind die wichtigsten Informationen zum Seminar zusammengefasst:

Ort	Maria-Rimkus-Haus, Gallwitzallee 53, 12249 Berlin
Termin	jeden 2. und 4. Donnerstag von 10:00 bis 12:00 Uhr
Beginn	ab 14.03.2024
Kosten	8,00 pro Person je Termin
Mindestteilnehmerzahl	6 Personen
Leiterin	Frau Schwarzlose
Anmeldung	Maria-Rimkus-Haus, Frau Reinfeld, Tel.: 766 838 62

Solche Angebote tragen dazu bei, das Bewusstsein für psychische Gesundheit zu stärken und den Menschen Werkzeuge an die Hand zu geben, um mit Stress und Ängsten besser umgehen zu können. Es bleibt zu hoffen, dass viele Teilnehmer von dem Seminar im Maria-Rimkus-Haus profitieren und gestärkt daraus hervorgehen.

Besuchen Sie uns auf: mein-berlin.net