

# Forstå vejen igennem angsten



Fylder angsten så meget, at den forhindrer dig i at gøre de ting du gerne vil?  
Har du svært ved at forstå - og acceptere din angst?  
**Kurset kan skabe mulighed for håb og mod til forandring.**

**Så læs gerne videre:-).**

Vi starter en mindre gruppe, som mødes over en periode på 8 mødegange. Sammen vil vi udforske viden om angst. Vi vil sammen afdække angstens mange udtryk og finde redskaber til og muligheder for at bryde angstcirklen.

**Læringsforløbets andre muligheder:**

- Du har mulighed for at blive en del af et fællesskab med andre, der har det lige som dig selv.
- Du arbejder under hele forløbet ud fra din egen problematik med at tilegne dig redskaber og bruge øvelser tilpasset dig selv.
- Der vil være hjemme øvelser mellem mødegangene.

**Forløb:** Der startes med en forsamtale med de 2 gruppeledere, hvor hver enkelt deltager sætter ord på, hvordan angsten fylder – Hvad du synes er svært, hvad der skal tages hensyn til, og hvad du ønsker ændret.

Forsamtalerne afholdes i uge 40

Dernæst 8 mødegange, Ca. 1 gang ugentligt. Plus 1 opfølgings mødegang.

**Tidspunkt:** onsdage fra 15.00-17.00

<b>Datoer:</b>	onsdag 29.10	onsdag 19.11	onsdag 10.12
	onsdag 05.11	onsdag 26.11	onsdag 17.12
	onsdag 12.11	onsdag 03.12	

Der er en individuel afslutningssamtale i uge 2

Det hele afrundes med en opfølgende mødegang, som bliver aftalt, når vi mødes.

**Sted:** På Sporet, Rønnebærvej 19, 2840 Holte

Vel mødt

**Louise Berggren Hansen**  
72683435

**Marianne Christoffersen**  
72683399