



## Seminar „Mäuseangst und Monstermut!“

Samstag, 22. September 2018, 10:00 bis ca. 17.30 Uhr  
Quellenweg 31, 4203 Altenberg im Raum der Begegnung

Den Vormittag dieses besonderen Tages werden wir dem Thema „Angst“ widmen. Wie entstehen Ängste - woher kommen sie? Du wirst u.a. deine angstmachenden Gedanken erkennen und kannst dadurch Angst in dir bewusst verändern.

Der Nachmittag ist dem Thema „Mut“ gewidmet. Fragen wie: Wann warst du schon so richtig mutig? Wie zeigt sich Mut in dir? Wie fühlst sich Mut in dir an? Wie verhältst du dich als mutiger Mensch?

Ziel dieses Tages ist es, mit der Angst in dir bewusster umzugehen, sie zu reduzieren und Mut in dir zu stärken!

Ich lade dich herzlich zu diesem spannenden Tag ein und freue mich auf dich!

**Maria Fröhlich-Sutter**

Seminarleiterin

Anmeldung bis 19. September 2018, Tel. 0650 6376506 oder [maria.begegnung@gmail.com](mailto:maria.begegnung@gmail.com)

Mitzubringen: Schreibzeug, Malsachen, Malblock

Dein Beitrag: € 120.-

[www.gehdeinenweg.at](http://www.gehdeinenweg.at)