

¿PARA DÓNDE *con* *mis ataques de* *pánico y la ansiedad?*

WORKSHOP DE PRIMEROS AUXILIOS PARA PERSONAS QUE SUFREN ATAQUES DE PÁNICO (en español)

- ¿Por qué ocurren los ataques de pánico? ¿Por qué a mí?
- ¿Qué puedo hacer? ¿Qué estrategias concretas pueden ayudarme a manejar los síntomas?
- ¿Cómo puedo recuperar mi equilibrio? Recursos internos y recursos externos.
- Los ataques de pánico y la ansiedad como oportunidad para el crecimiento personal.

„Evade tus miedos y te encontrarás en una batalla constante. Enfréntalos y serás libre toda la vida“

Lucas Jonkma

Workshop de 3 sesiones

Impartido por Sindy Guevara, psicóloga educativa y

Nuria Bernaus, psicóloga psicoterapeuta

Inscripción: info.sguevara@gmail.com

Fechas:

24,31 de mayo y 7 de junio

Hora: 18:00-20:00 h

Costo del curso: 40 Euro
para las 3 sesiones

Lugar:

Familienplanungs-
zentrum Balance e.V.,
Mauritiuskirchstraße 3
10365 Berlin

Cooperación entre:

MAR DE e.v.
COLORES

Familienplanungszentrum

BALANCE

WOHIN mit meinen Panikattacken und Angstzuständen?

ERSTE-HILFE-WORKSHOP FÜR MENSCHEN MIT PANIKATTACKEN (auf Spanisch)

- Warum treten Panikattacken auf? Warum bei mir?
- Was kann ich tun? Welche konkreten Strategien können mir helfen, die Symptome zu bewältigen?
- Wie kann ich mein Gleichgewicht wiederherstellen?
Interne und externe Ressourcen zur Unterstützung
- Panikattacken und Angst als Chance für persönliches Wachstum.

„Weiche deinen Ängsten aus und du wirst dich in einem ständigen Kampf befinden. Stelle dich diesen und du wirst dein ganzes Leben lang frei sein“

Lucas Jonkma

Workshop: 3 Sitzungen

Referentinnen: Sindy Guevara, Erziehungspsychologin
und Nuria Bernaus, psychologische Psychotherapeutin
Anmeldung: info.sguevara@gmail.com

Termine:

24., 31. Mai und 7. Juni

Uhrzeit: 18:00-20:00 Uhr

Preis: 40 Euro
für drei Sitzungen

Ort:

Familienplanungs-
zentrum Balance e.V.,
Mauritiuskirchstraße 3
10365 Berlin

Kooperation zwischen:

**MAR DE
COLORES**
e.V.

Familienplanungszentrum

BALANCE