

SOZIALE ÄNGSTE ÜBUNGSGRUPPE



**Du fühlst dich manchmal unwohl unter Menschen?
Du hast oft Angst, dich zu blamieren?
Du wirst nervös, wenn du im Mittelpunkt stehst?**

Dann bist du bei uns genau richtig!

In unserer Übungsgruppe kannst du:

- durch praktische Übungen dein Selbstbewusstsein stärken
- in einem Safe Space lernen, du selbst zu sein
- dich mit Menschen austauschen, die dich verstehen

WANN?

Dienstags, alle zwei Wochen, 16:30 – 18:15 Uhr

WO?

Haus der Begegnung, Alsenstraße 19a, 44789 Bochum

INTERESSE? ODER NOCH FRAGEN?

Dann schreib uns gerne unter:

uebungsgruppe-soziale-aengste@gmx.de