



## Kurs 7

# Die Sache mit der Angst

«Angsterkrankungen verstehen und bewältigen»

## Beschreibung

Angst hat viele Gesichter. Ängste weisen uns auf mögliche Gefahren hin und schützen vor Verletzungen. Doch wenn die Angst aus dem Ruder läuft, breiten sich Ängste in unserem Leben aus und übernehmen die Steuerung im Alltag. Eine Angsterkrankung entsteht. Im Kurs setzen wir uns vertieft mit der Entstehung und Entwicklung von Angsterkrankungen auseinander, erörtern den Teufelskreis der Angst sowie den gelungenen Umgang mit Gefühlen.

## Kursdatum

**Samstag, 24. August 2024**, 13:00 bis 17:00 Uhr

## Kursort

Kurszentrum OdA Gesundheit und Soziales Thurgau  
Marktplatz 1, 8570 Weinfelden

## Kurskosten

CHF 100.- pro Personen und pro Workshop  
CHF 40.- für Sozialhilfe- und IV- Beziehende

Falls die Finanzierung ein Hinderungsgrund ist, um den Kurs zu besuchen, melden Sie sich bitte unter [kurse@recoverycollege-ostschweiz.ch](mailto:kurse@recoverycollege-ostschweiz.ch)

## Kursleitung

Mario Sonderegger, Peer EX IN, Leiter Team Recovery  
Martin Weyer, DBT-Therapeut für Sozial- und Pflegeberufe

## Anmeldung

Direkt unter [kurse@recoverycollege-ostschweiz.ch](mailto:kurse@recoverycollege-ostschweiz.ch)