

MESTRING AV ANGST

Kurs i mestring av angst

Engster du deg for situasjoner som andre tenker er ufarlige?

Har du tanker, følelser og reaksjoner som hindrer deg i vanlige aktiviteter?

Dette er kurset for deg med f.eks sosial angst, prestasjonsangst eller fobier mot spesielle situasjoner.

Når: 8 onsdager kl 10-12

Målgruppe: Voksne (over 18 år)

Oppstart: 27 februar

Pris: kr 300