

Angst



Juni 2020

Erfahrungsaustausch online – **Angst**

13.07.2020 Erfahrungsaustausch – Angst und ihre Bewältigung mit:

- > Frau Wanda Dammann (Referentin für seelische Gesundheit, Meditationslehrerin und Autorin <http://www.wasmirguttut.de/Ueber-mich>) und der
- > Frauen-Selbsthilfegruppe Angst Holsterhausen

Moderation: Wiese e.V. Claudia Demeter

Das Videotreffen wird über Zoom von 16:00 - 17:30 Uhr stattfinden.

Frau Wanda Dammann wird uns in ca. 15 Minuten in das Thema „Umgang mit Angst“ einführen.

- Wie kann ich die innere Ruhe und das Vertrauen stärken?
- Wie kann ich aufhören, meine Ängste zu nähren?
- Wie komme ich an meine Kraftquellen?

WIESE e.V. wird die Veranstaltung moderieren. Frau Dammann und die jeweiligen Selbsthilfgruppenmitglieder werden ihr Erfahrungswissen allen Beteiligten zur Verfügung stellen. Diese Veranstaltung ist öffentlich. Wir laden alle Interessierten ein, sich auszutauschen und das Angebot der Selbsthilfgruppen auf virtuellem Wege kennenzulernen.

Für Ihre Teilnahme benötigen wir Ihre Anmeldung per Mail bis zum 10.07.2020. Sie erhalten dann von uns Ihre Zugangsdaten für Zoom, außerdem eine Anleitung wie Sie vorgehen müssen, um in der Videokonferenz anzukommen. Auch für Unerfahrene in Sachen Technik erschließt sich Zoom recht intuitiv – trauen Sie sich einfach. Eine Videokonferenz über Zoom ist für Sie kostenlos. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Hinweise zur Datenverarbeitung bzgl. Zoom finden Sie unter <https://zoom.us/docs/de-de/privacy-and-security.html> . Mit der Zusendung Ihrer Email als Anmeldung für diese Veranstaltung setzen wir Ihre Zustimmung zu den Datennutzungsbedingungen von Zoom und Wiese e.V. (siehe pdf-Anhang) voraus. Ab 15:30 Uhr sind wir online, um Sie ggf. technisch zu unterstützen und wir pünktlich um 16 Uhr starten können.

Technische Voraussetzungen: Empfehlenswert ist die Nutzung eines PC's oder eines Laptops mit (eingebauter) Webcam und einem Headset oder eingebautem Mikro. Weiterhin empfehlen wir einen aktuellen Browser. Der Zugang klappt auch mit mobilen Endgeräten wie Tablet oder Smartphone; dafür muss vorab die "Zoom- App" installiert werden (Android oder iOS).

Wir freuen uns auf ein virtuelles Treffen mit Ihnen!

Herzliche Grüße
Ihr WIESE-Team

Claudia Demeter