

Lær at udfordre din angst

Har du angst som forhindrer dig i at have en god hverdag, kan vi tilbyde dig et forløb i Den Gode Modtagelse.

Vi vil i gruppen:

- » Støtte dig i at arbejde med din angst
- » Give dig viden om angst
- » Støtte dig i at udfordre din angst netop til det, der er svært for dig
- » Give dig redskaber/strategier, du kan bruge i din hverdag



Varighed:

12 uger



Adresse:

Den Gode Modtagelse
Åstrupvej 15
9800 Hjørring