

## REFERENTIN

Severina Breitenmoser

Inhaberin Dein Lebensweg, Dipl.  
Persönlichkeits- & Life Coach,  
Dipl. Stress- & Resilienz Coach,  
Zert. Verhaltenstherapeutin

## DATUM

Samstag, 23. August 2025

## ZEIT

10:00 bis 14:00 Uhr

## KOSTEN

CHF 160.-

## ORT

Vital Quelle  
Flawilerstrasse 35  
CH-9244 Niederuzwil

## KONTAKT

T +41 (0)71 955 60 60  
info@vitalquelle.ch

## Kurse und Workshops

# Angst adieu - auf in ein entspanntes Leben voller Leichtigkeit

Wir Menschen möchten respektiert und wertgeschätzt werden. Wir streben nach Anerkennung, möchten dazugehören, uns verbunden fühlen und die Kontrolle behalten, denn das gibt uns Sicherheit. Diese Grundbedürfnisse können jedoch durch verschiedene Ängste überlagert werden: Die Angst zu versagen blockiert uns in unserem Denken und Handeln, die Angst um unsere Existenz lässt uns nachts nicht schlafen oder uns quält die Angst vor Verlust eines wichtigen Menschen oder eines Tieres. Diese Ängste vor einer unbestimmten Bedrohung sind äusserst kräftezehrend, ineffizient und anstrengend. Wenn wir diesen Angstkreis nicht unterbrechen, können wir uns schlimmstenfalls in einer Depression, einem Burnout, in Panikattacken etc. wiederfinden. Glücklicherweise gibt es aber auch Wege, die uns aus diesen bedrohlichen Situationen hinausführen und es gilt, die Gedankenmuster, die unsere Ängste auslösen, zu erkennen – für ein entspanntes Leben voller Freiheit.

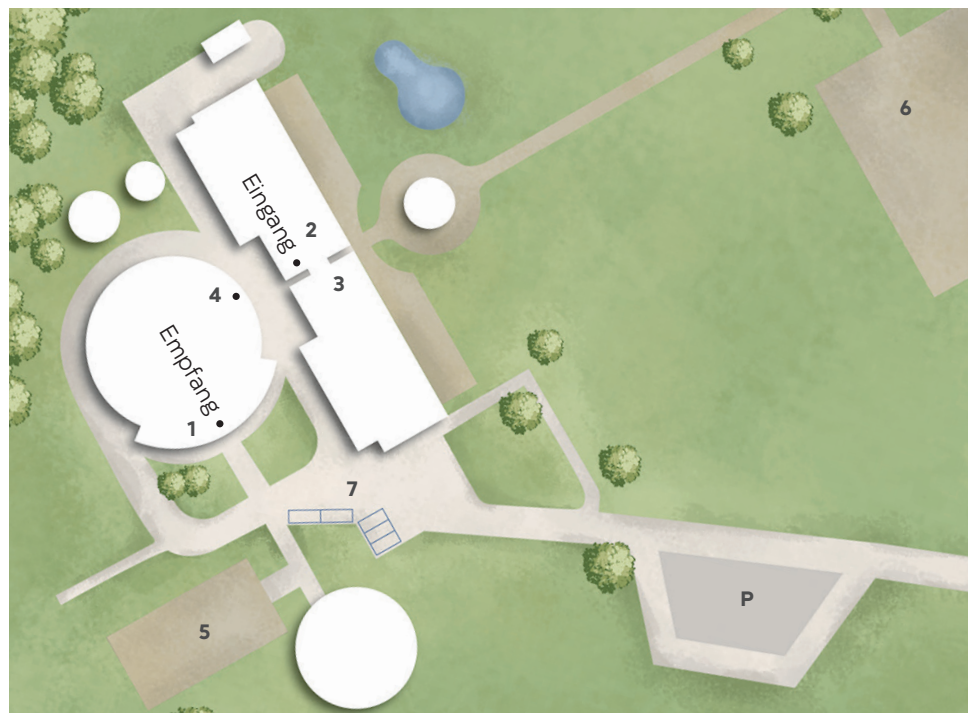
### Lerninhalt dieses Seminars:

- Wodurch Ängste entstehen und wie sie unser Leben (oft unbewusst) steuern
- Wie wir mit ihnen umgehen können und was für Alternativverhalten es gibt
- Was die MET-Klopfttechnik (Meridian-Energie-Technik) ist und wie du sie gezielt einsetzen kannst

### Voraussetzungen

Es sind keine Vorkenntnisse notwendig.

- 1 Seminarraum 1
- 2 Seminarraum 2
- 3 Seminarraum 3
- 4 Therapiehalle
- 5 Kleiner Sandplatz
- 6 Grosser Sandplatz
- 7 Pferdeanhänger
- P Parkplätze



# VITAL QUELLE

**Weitere Kursinformationen**

Sie erhalten ein kurzes Skript als Ergänzung.  
Kaffeepausen und Snacks sind im Kurspreis inbegriffen.

**Zahlungskonditionen**

Die Rechnung ist zahlbar innert 30 Tagen nach Erhalt.  
Es gelten unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen.