



Angst verstehen - wenn ein Gefühl aus dem Gleichgewicht gerät

Vortrag mit Fragerunde und Selbstreflexion

Angst gehört zum Menschsein. Sie schützt uns, macht aufmerksam und hilft, Gefahren zu erkennen. Doch was passiert, wenn Angst die Kontrolle übernimmt? Wenn sie den Alltag bestimmt, ohne dass eine reale Bedrohung da ist?

In diesem Vortrag schauen wir uns die Angst an, wollen verschiedene Facetten verstehen und uns auch an den Umgang mit Gefühlen der Angst herantasten. Wir werden ihre Ursachen, erklären, wie Angst im Körper und im Gehirn entsteht und wann eine Belastung da ist. Es wird um Verständnis, Entlastung und neue Perspektiven gehen.

Der Vortrag richtet sich an alle, die Angst besser verstehen möchten – bei sich selbst, bei Angehörigen oder aus beruflichem Interesse.

Referentin: Esther Beyer

Mittwoch, 11. November 26, 18.00 Uhr bis 20.00 Uhr

Kostenbeitrag 20,- €

Anmeldeschluss 04. November 2026



**CHRISTLICH-PSYCHOLOGISCHER
BERATUNGSDIENST GIFHORN E.V.**



Christlich-Psychologischer
Beratungsdienst Gifhorn e.V.
Steinweg 20 – Georgshof
38518 Gifhorn

Tel. 05371 – 14 00 77
info@cpb-gifhorn.de
www.cpb-gifhorn.de

Die Anmeldung erfolgt telefonisch oder per E-Mail bis eine Woche vor dem Veranstaltungstermin.

Bei Fragen zu den einzelnen Angeboten dürfen Sie uns gerne kontaktieren.

SEMINARE HERBST 2026



- Dein Bild als Kompass
- Zur Ruhe kommen
- Achtsamkeit
- Angst verstehen



Dein Bild als Kompass: Von der Frage zur Idee

Kreativität klärt: Vom stillen Anliegen zur neuen Sicht

An diesem Abend haben Sie die Möglichkeit, eine persönliche Fragestellung, die nur Ihnen bekannt bleibt, kreativ in einem Bild umzusetzen. Dabei können Sie durch das Malen Zugang zu noch unbewussten Ideen bekommen. Bereichert wird das Geschehen durch das kreative Tun in der Gruppe. Der Prozess wird vertieft durch einzelne Beiträge aus der Gruppe: wortlos entsteht ein Resonanzbild zu Ihrem Bild. So erhalten Sie einen kreativen Eindruck – neue Blickwinkel, Impulse, Möglichkeiten und weiterführende Fragen.

Künstlerische Vorkenntnisse sind nicht nötig. Bringen Sie vor allem Neugier mit, Lust auf Ausprobieren – und Freude am Entdecken dessen, was daraus entsteht.

Alle Materialien sind vorhanden.

Referentin: Heike Harting

Mittwoch, 30. September 2026, 18.00 - ca. 20:30 Uhr

Kostenbeitrag 25 €

Anmeldeschluss 23. September 2026



Zur Ruhe kommen - Kraft im Herzen finden

Kontemplatives Beten

Schenken Sie sich eine Auszeit vom Alltag und entdecken Sie die wohltuende Kraft der Stille. An diesem Abend verbinden wir Elemente der Entspannung mit dem kontemplativen Gebet auf der Grundlage des Herzensgebets Jesu.

Es geht darum, eine neue Gebetsform kennenzulernen, tief in die Begegnung mit Gott einzutauchen. Vom Gewohnten zurückzutreten, sich auf Neues einzulassen und auch ins Spüren zu kommen. Gott auf unterschiedlichste Art wahrzunehmen. Ein geschützter Raum zum Innehalten, Loslassen und Auftanken – für mehr Gelassenheit, innere Ruhe und eine tiefere Verbindung zu sich selbst und zu Gott.

Neues zu entdecken, dazu lädt der Abend ein.

Mitzubringen:

Warme Socken und eine Matte, wenn möglich

Referentin: Esther Beyer

Mittwoch, 07. Oktober 2026, 18:00 - 19:30 Uhr

Kostenbeitrag 20 €

Anmeldeschluss 30. September 2026



Achtsamkeit - Bewusst Innehalten und wieder im Moment ankommen

Achtsamkeit aus christlichen Wurzeln neu entdecken

In diesem Workshop übst du einfache Achtsamkeitsimpulse für den Alltag: kurze, wirksame Übungen, die dir helfen, im Moment anzukommen. Mit sanften Atemtechniken reduzierst du Stress und stärkst deine innere Ruhe. Du lernst, heilsam mit kreisenden Gedanken und innerer Unruhe umzugehen und dir kleine Auszeiten zu nehmen, die sofort spürbar wirken.

Der Workshop richtet sich an alle, die Stress abbauen und mehr Gelassenheit finden möchten, die sich selbst bewusster wahrnehmen wollen und ohne Vorkenntnisse starten möchten. Komm, wie du bist – neugierig, offen, bereit, dir selbst freundlich zu begegnen.

Bequeme lockere Kleidung und Wollsocken o.ä. zum auf Socken-Gehen empfehlen sich.

Referentin: Heike Harting

Mittwoch, 04. November 2026, 18.00 - 19.30 Uhr

Kostenbeitrag 20,- €

Anmeldeschluss 28. Oktober 2026