

FRI ENTRÉ

# DU ER IKKE ALENE!

## Informationsdag om angst

tirsdag den 04. september 2012  
i tidsrummet mellem kl. 16.00-19.00  
hos Nordisk Film, Mosedalvej 14, 2500 Valby

Kom og få informationsmateriale fra bl.a.  
Angstforeningen & PsykiatriFonden.

## PROGRAM:

16.00 Velkomst ved arrangør Kristina Malou Hesselberg

16.10 Hvordan er det at lide af angst?

Hvordan er det at leve et liv som ung med angst? Jonas Mathson Hansen og Kristina Malou Hesselberg fortæller hvilke oplevelser de har haft med angsten. Hvordan de i dag lever et liv, hvor angsten ikke længere er en daglig fjende. Og ligeledes svarer på eventuelle spørgsmål.



17.15 Foredrag ved Lizl Rand.

Lizl Rand er chefredaktør på magasinerne Q, Psykologi & Tidens Kvinder. Hun udkommer med bogen "Kom stærk ud af din angst" den 03. september, som hun kommer og fortæller om og om hvordan hun i dag er blevet meget stærkere og har fået en masse indsigter, hun også kan bruge professionelt.



18.15 Foredrag ved Psykolog Isabella Sofia Pedersen.

Hør hvordan kognitiv terapi, hypnose, meditation og mindfulness kan være behjælpelig, i forhold til din angst.



TILMELDING PÅ [SPEJLETSANGST.DK](http://SPEJLETSANGST.DK)