



sofinancira

Vabilo na delavnico Premagajmo agorafobijo

Društvo ljubiteljev Križne jame vabi na delavnico Premagajmo agorafobijo

V ponedeljek, **24.8.2015** s pričetkom ob **18.00 uri**.

Lokacija prireditve: **Most med Gornjim jezerom in Lazami pri Gornjem jezeru**

Agorafobija je strokovno ime za vrsto strahu pri katerem se oseba izogiba javnih in odprtih prostorov ter množic ljudi. Pogosto jo je strah, da bi doživela panični napad v javnosti in se sramuje neustrezne intenzitete svojih čustev. Zato se prične takšnih situacij izogibati.

Delavnica je namenjena vsem, ki bi si želeli pridobiti konkretne informacije o fizioloških in psiholoških osnovah strahu, s poudarkom na agorafobiji. Nadalje bomo spoznavali vedenjsko-kognitivne tehnike za premagovanje agorafobije ter dihalne in energetske vaje, ki nas osebno krepijo. Izvajali jih bomo zunaj v čudoviti naravi ob Cerknškem jezeru, kjer bomo lahko v pristnem stiku s seboj in odprtim prostorom. Z nami bo priznana dr. Romana Kress, univ. dipl. psihologinja, psihoterapevtka in supervizorka na področju psihoterapevtskega dela z odraslimi.



Delavnica bo trajala okoli dve uri. Po delavnici bo v okviru Plavajočega gradu 2015 možno prisluhniti izjemnim zvokom skritih na poljih Cerknškega jezera in predstavitvi filma Krivolov na Cerknškem jezeru v izvedbi Mira Kunstka. Udeležba na delavnici brezplačna.

Potrebna je predhodna najava **do nedelje 23.8.2015** na tel. **041-632-153** (Križna jama, Gašper) ali preko e-pošte: **krizna_jama@yahoo.com**.

Delavnica bo v vsakem vremenu! Priporočamo kakšno toplejše oblačilo za zvečer.

Vljudno vabljeni!