

Lesung mit Mischa Miltenberger
Moderation von Florian Sitzmann

MUT IST ANGST PLUS EIN SCHRITT

*Auf Panikattacken
und Depressionen
steht **NICHT**
lebenslänglich!*

*Rezepte für mehr
Lebensfreude*



16. Oktober 2020

Einlass: 18:00 Uhr | Beginn: 18:30 Uhr

Mehrgenerationenhaus | Kellereibergstr. 4 | 64720 Michelstadt

Kontakt: Holger Leitermann | Tel.: 06165 3899884
shg-semikolon@web.de | www.shg-semikolon.de

„Mut ist Angst plus ein Schritt“ ist die Antwort auf die entscheidende Frage in Mischa Miltenbergers Leben:

Wie findet man nach Panikattacken und depressiven Episoden zu einem mutigen, freudvollen und selbstbestimmten Leben? In seinem Ratgeber stellt er Lösungsansätze vor, mit denen die Leser ihre Gedanken und Verhaltensweisen hinterfragen und Zugang zu ihren Gefühlen und Bedürfnissen finden können. Gleichzeitig gibt er Tipps, um das Leben aus einem neuen Blickwinkel zu betrachten und Lebensfreude, Leichtigkeit und Neugier wiederzuentdecken. Das Buch ist ein Weckruf, nicht mehr vor unseren Ängsten davonzulaufen – und gleichzeitig eine Liebeserklärung an das Leben.

Der Autor

Mischa Miltenberger begleitet als professioneller Mutmacher Menschen auf ihrem Weg in die Eigenverantwortung. Nach mehr als 20 Jahren mit Panikattacken und Depression hat er selbst sein Leben hinterfragt, und so zur Lebensfreude zurückgefunden. Seine Offenheit, Authentizität und sein Humor ermutigen andere Menschen dazu, sich zu öffnen und ihre Bedürfnisse sowie ihre Leichtigkeit und Neugier wiederzuentdecken.



www.mischa-miltenberger.de

Die Veranstaltung wird moderiert von dem Sportler, Motivator und Autor Florian Sitzmann.

Der Eintritt ist frei.

Stattdessen werden Sie die Möglichkeit haben für MainLichtblick e.V. zu spenden.


MainLichtblick e.V.
Kinderträume werden wahr

www.mainlichtblick.de

KOOPERATIONSPARTNER:

