

# ANGST, PANIK & TRAUMA

*Bist du betroffen?*

Plötzliches Herzrasen, Enge in der Brust, Atemnot oder eine innere Unruhe, die scheinbar aus dem Nichts kommt?

Ängste oder Panik können den Alltag stark beeinträchtigen – auch wenn sie für andere nicht sichtbar sind. Traumatische Erfahrungen gehen oft mit innerer Überforderung einher. Die daraus entstehenden Reaktionen sind belastend. Gerät dieses innere Alarmsystem aus dem Gleichgewicht, kann selbst der Alltag zur Herausforderung werden.

Doch Veränderung ist möglich.

Es gibt Wege zurück zu mehr Sicherheit, Stabilität und innerer Ruhe.

Veränderung beginnt, wenn du dir selbst Raum gibst.

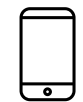
## KONTAKT



Petra Kuth



01556- 33 28 555



0172- 269 0005



info@petra-kuth.de



petra-kuth.de



LinkedIn



P E T R A K U T H

ANGST, PANIK & TRAUMA

✓ Angstlösung

✓ Traumabewältigung

✓ Panikregulation



## TRAUMA

Unsere Expertise besteht aus bewährten, ganzheitlichen Methoden, die dich nachhaltig stärken.



Elemente aus Traumapädagogik und somatischer Arbeit lösen behutsam Spannungen, während EMDR und Angstablösungsprozesse dein Nervensystem regulieren.

So schaffen wir Stabilität, stärken deine Kraftquellen und fördern deine innere Ruhe – alles, was du dafür brauchst, trägst du bereits in dir.



## UNSER ANGEBOT

### Panikattacken

3 Einheiten á 2 Stunden  
Preis pro Einheit 255 €

### Angstlösung

2 Einheiten á 2,5 Stunden  
Preis pro Einheit 265 €

### Traumabewältigung

3 Einheiten á 2 Stunden  
Preis pro Einheit 255 €

## ANGST UND PANIK

Bei diesen und vielen anderen Themengebieten kann ich dich unterstützen:

- Generalisierte Angst
- Panikstörung
- Agoraphobie
- Prüfungs- & Redeangst
- Krankheitsangst
- Zwangsstörung
- PTBS
- uvm.

