

# WORKSHOP

## EmotionAid® kennenlernen

EmotionAid® ist eine Selbsthilfemethode, die in Israel zur Selbstregulation bei Gefühlen der Angst, Bedrohung, Unsicherheit, und Stress entwickelt wurde.

Im Rahmen der EFB-Mitgliederversammlung wird das Konzept von EmotionAid® vorgestellt. Der Workshop ist offen für alle Interessierten.

### WO?

**Christuskirche Altona**

**Suttnerstr. 18**

**22765 Hamburg**

### WANN?

**Dienstag**

**21. November 2023**

**19.30 – 21.00 Uhr**

### KOSTENFREI

### ANMELDUNG erforderlich:

040-41 75 04 | [beratung@efb-hamburg.de](mailto:beratung@efb-hamburg.de)

### REFERENT

*Gernot Tams*

(Berater der EFB, Theologe, Gesprächspsychotherapeut, Traumatherapie, Gestalttherapeut, Somatic Experiencing (SE)® Practitioner)

### VERANSTALTER

Evangelisch-Freikirchliche Beratungsstelle Hamburg e.V. (EFB)  
Grindelallee 95, 20146 Hamburg · Suttnerstr. 18, 22765 Hamburg  
Marianne-Timm-Weg 1-2, 22117 HH · Rübenkamp 310, 22337 HH  
Leitung: Dr. Tilman Schreiber | [www.efb-hamburg.de](http://www.efb-hamburg.de)