



**Inhalte:** Wie können Sie in Angstsituationen auf sich aufmerksam machen?  
Welche Techniken helfen Ihnen, sich abzugrenzen und zu schützen?  
Kurzer Blick auf die Möglichkeiten im Umgang mit unangenehmen Situationen

**Datum:** 13. Februar 2025      **Uhrzeit:** 14:00 - 17:00 Uhr

**Ort:** Pfarrsaal Salvator (UG), Schlesischer Platz 2a,  
50737 Köln

**Kosten:** 10 €

**Anmeldung erforderlich unter:**

[seniorennetzwerk-weidenpesch@drk-koeln.de](mailto:seniorennetzwerk-weidenpesch@drk-koeln.de) oder 0170 228 5937