



Die mehrfach ausgezeichnete Buchautorin Silke Porath liest aus ihrem Buch „Keine Panik vor der Panik“.

FOTO: PRO MENTE

Lesung mit Silke Porath im Kulturhaus

„Keine Panik vor der Panik“. Autorin Silke Porath zu Gast in Dornbirn.

19:00 KULTURHAUS, DORN-BIRN. Der internationale Tag der seelischen Gesundheit am 10. Oktober will auf die Belange von Menschen mit psychischen Erkrankungen aufmerksam machen. Gemeinsam ist es pro

mente Vorarlberg, HPE-Hilfe für Angehörige psychisch Erkrankter und Omnibus ein Anliegen, diesen Tag auch in der Region ins Bewusstsein zu rücken. Und zwar mit einer Lesung der mehrfach ausgezeichneten Buchautorin Silke Porath, die selbst jahrelang unter Panikattacken gelitten hat. Als sie zum ersten Mal von Herzrasen und

schwerer Atemnot heimgesucht wird, befürchtet sie einen Infarkt. Doch als sich die Attacken häufen, wird ihr klar, dass nicht ihr Körper die Ursache des Problems ist, sondern ihr Kopf - oder besser gesagt ein urzeitlicher Fluchtinstinkt, der bei ihr jederzeit meist völlig grundlose Panikattacken auslösen kann. Mit der Hilfe eines Therapeuten und einer

Selbsthilfegruppe gelingt es ihr, sich Schritt für Schritt von der Angst zu lösen. Die Erfahrungen, die sie dabei gemacht hat, schildert sie in diesem Buch „Keine Panik vor der Panik“, aus dem sie heute Abend lesen wird. Mit musikalischer und kulinarischer Begleitung. Der Eintritt ist frei! Anmeldung unter Tel. 05572 32423, office@promente-v.at



Keine Panik vor der Panik. Der Internationale Tag der seelischen Gesundheit am 10. Oktober machte auf Belange von Menschen mit psychischen Erkrankungen aufmerksam. pro mente Vorarlberg, HPE- Hilfe für Angehörige psychisch Erkrankter und Omnibus war es ein Anliegen, diesen Tag auch in der Region ins Bewusstsein zu rücken. Mit einer Lesung von Silke Porath, zu der mehr als 90 Interessierte ins Kulturhaus kamen, lag der Fokus in diesem Jahr bei den Panikstörungen. Porath selbst ist Betroffene und hat ihren Weg aus der Angst - begleitet und unterstützt von Therapeuten und Selbsthilfegruppen - in ihrem Buch „Keine Panik vor der Panik“ nachgezeichnet. (ver)



„Keine Panik vor der Panik“, Silke Porath

Mi. 08.10.14, 19.00 Uhr, Kulturhaus Dornbirn

Lesung mit musikalischer und kulinarischer Begleitung

Wir bitten um Anmeldung!
05572 32421
oder office@promente-v.at

ANZEIGE