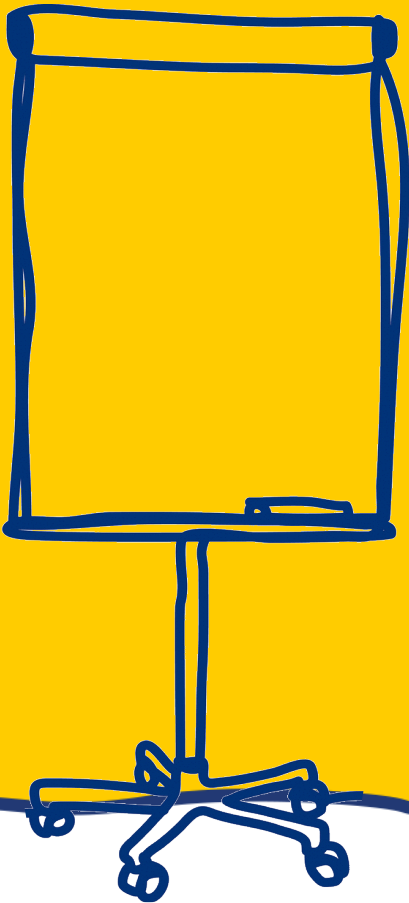


Cwrs Rheoli Pryder Anxiety Management Course

Amluch

Dydd Mercher / Wednesdays 10am-12pm

Gorffennaf 25 July — Awst 30 August



Yn ein cwrs 6 wythnos Rheoli Pryder ar gyfer pobl ifanc (14-18 oed) byddwch yn dysgu beth yw natur pryder a sut mae'n cael ei gynnal. Bydd y rhai sy'n cymryd rhan yn dysgu amrywiaeth o sgiliau ymarferol i helpu lleihau pryder.

Our 6 week Anxiety Management course for young people (14-18 yrs) will provide participants with an understanding of what anxiety is and how it is maintained. You will learn a variety of practical skills to help reduce anxiety.

Am fwy o wybodaeth neu i gadw lle ar y cwrs gallwch gysylltu â Ynys Môn a Gwynedd Mind ar:
If you would like more information or would like to take part in the course please contact:

Ebost / Email: info@monagwyneddmind.co.uk

Ffôn / Phone: 01286 685 279



Ynys Môn &
Gwynedd