



How to turn Anxiety into your Superpower!!!

FREE Parent/Community Night

Wednesday, October 30, 6-7.30pm

New Vista High School

700 20th Street, Boulder, CO 80302

A Panel of Natural Highs Youth Participants

and Avani G. Dilger, LPC, CACIII

Parents & Youth are encouraged to attend together

Learn more about:

- Understanding the neuroscience of anxiety
- Strategies to understand the positive aspect of anxiety and how to use it as a productive force in your life
- Local resources

- You are welcome to bring your questions to the discussion –

For more information:

Diane Jensen diane.jensen@bvsd.org

Avani Dilger at 303-859-5778 or avani@naropa.edu

www.naturalhighs.org Facebook: "Natural Highs Community"



Thank you to City of Boulder's Youth Opportunity Board, New Vista High School & Natural Highs Community for Sponsoring this Event!



¡Cómo convertir la ansiedad en tu superpoder!

Noche GRATUITA para Padres/ Comunidad

Miércoles 30 de octubre, 6-7:30pm

Escuela Preparatoria New Vista

700 20th Street, Boulder, CO 80302

Un panel de jóvenes participantes de Natural Highs
y Avani G. Dilger, LPC, CACIII

Se anima a los padres y jóvenes a asistir juntos

Aprenderá más sobre:

- Comprender la neurociencia de la ansiedad.
- Estrategias para comprender el aspecto positivo de la ansiedad y cómo usarla como una fuerza productiva en su vida.
- Recursos locales

Puede traer sus preguntas a la discusión

Para más información:

Nela Maneiro-Goodwin marinela.maneiro-goodwin@bvsd.org

Avani Dilger al 303-859-5778 o avani@naropa.edu

www.naturalhighs.org Facebook: "Natural Highs Community"



Thank you to City of Boulder's Youth Opportunity Board, New Vista High School & Natural Highs Community for Sponsoring this Event!