

Att finna kraft och mod ur det svåra

En kurs som vänder sig till sig som är anhörig till en person med psykisk ohälsa

Under tre tillfällen träffas vi för att tillsammans med andra som har liknande erfarenheter få dela med sig av vardagsproblem och reflektioner kring känslor och det egna måendet. Samtal kommer att varvas med praktiska övningar för välbefinnandet såsom meditation och yoga.

Tillfälle 1: Kopplingen mellan kropp, sinne och själ. Om hur tankar och känslor påverkar hur vi mår och hur vi agerar.

Tillfälle 2: Om hur känslor av skam, skuld och sorg påverkar oss och gör oss maktlösa.

Tillfälle 3: Om att stå i sin kraft. Tillit och välbefinnande.

Kursledare är Christine Engström, beteendevetare med inriktning holistisk hälsa och välbefinnande och mamma till en son med psykisk ohälsa. Christine föreläser även den 3 november i Mölnlycke kulturhus med "Tigermammans krig".

När: Torsdag 12 november, 19 november och 26 november

Tid: 17.30 – 19.30

Plats: Biblioteksgatan 23, Mölnlycke

Anmälan: För anmälan och information kontakta

Sara 031- 724 88 02 sara.bexonpolder@harryda.se eller

Marie 031-724 65 46 marie.lowenberg@harryda.se

Sista anmälningsdag 5 november |