

Selvomsorg

– fokus på at passe bedre på dig selv

Frivilligcenter Sr-Bistand tilbyder nu et **gratis** forløb over tre eftermiddage med fokus på selvomsorg. Forløbet er for dig, der har brug for at blive bedre til at passe på dig selv og fokusere på at give dig selv mere omsorg i stedet for at bruge meget energi på andre mennesker. Her er muligheden for at afsætte 2x3 timer hver anden torsdag, hvor du udelukkende har fokus på dig selv og på at blive din egen bedste ven.

Få redskaber til at:

- Mærke dig selv og leve efter dine indre værdier
- Blive mere venlig og accepterende over for dig selv
- Stå ved den du er og sige til og fra
- Komme mere til stede i nuet via mindfulnessstræning
- Blive mindre identificeret med dine svære følelser
- Lære at prioritere dig selv

Formen på kurset vil være en blanding af oplæg, øvelser og emner der diskuteres i gruppen.

Det praktiske:

- Det er et gratis tilbud
- 3 torsdage **D.15/11 + 29/11+ 13/12 2018** alle gange **kl. 16:45 - 18:45**
- 5-8 deltagere
- Sted: Frivilligcenter SR-Bistand, Tagensvej 70, 1. sal, København N.
- Forløbet faciliteres af coach og gruppefacilitator Julie Drehn
- Henvendelse for tilmelding eller yderligere information pr tlf.: 35 39 71 97
Mandag kl. 13:00-15:00 & Torsdag kl. 10.00-12.00
- Tilmelding senest mandag d. 12/11 kl. 14