

Mindfulness

Livsstyrketrening-

Bevisstgjøring - muligheter – valg



Du kan nå få muligheten til å delta i en Livsstyrketreningsgruppe.

Livsstyrketrening er et kurs som er utarbeidet for mennesker med ulike helseplager, og det er like godt egnet for alle som vil lære mer om hvordan håndtere stress og hverdagens utfordringer. På kurs i Livsstyrketrening lærer du gjennom selv å oppdage, hva du trenger og kan gjøre for å øke din opplevelse av mestring. Ved å øke din oppmerksomhet på kropp, tanker og følelser og ved å øke din bevissthet, kan du styrke din forståelse for hvem du er og hvilke ressurser, muligheter og valg du har. For mer info: www.livsstyrketrening.no

I en Livsstyrketreningsgruppe tar vi opp ulike livstemaer som:

Hvis kroppen kunne snakke, Hvem er jeg, Verdier – hva er viktig for meg, Hva trenger jeg- om å sette egne grenser, "Sterke" og "svake" sider, Glæde, Dårlig samvittighet, Sinne, Ressurser- muligheter og valg. Andre tema kan også benyttes.

Vi bruker ulike metoder som:

Avspenningsøvelser, oppmerksomhetsøvelser, musikk, fargestifter, refleksjon og samtaler. Alt er invitasjoner, du velger selv hva du vil delta i eller ikke.

Kanskje dette kan være noe for deg? Gruppen vil ledes av veileder/livsstyrketrener Tone Ringdal. Mer informasjon og påmelding til Tone Ringdal, 922 26 134.

Gruppen vil møtes på Lærings- og mestringssenteret, Hvidtgården, i Sandefjord og startes opp når det er tilstrekkelig antall påmeldte. Kurset er i regi av LMS- Vestfold.