

"TRÆN DIT VELVÆRE" på Impuls

Der findes mange måder at styrke og træne sit velvære og velbefindende på.

Trods en tidligere skizofrenidiagnose gik jeg I 2018 i gang med en uddannelse til kunstterapeut.

Her fandt jeg mange nye veje til et godt liv trods udfordringer.

Den læring og viden, jeg fik der, bruger jeg nu bl.a. til at danne gruppen som "Træn dit velvære".

Jeg har haft grupper på Brenderup højskole, i Hillerød og Odense.

På gruppemøderne laver vi bl.a. nogle lette fysiske energiøvelser, laver tegninger efter en visualisering og deler til sidst med hinanden og udveksler erfaringer.

Der er absolut ingen forventninger til fysik eller tegning.

Kom som du er!

Skulle du have brug for at tage en ledsager med, er du velkommen til det!

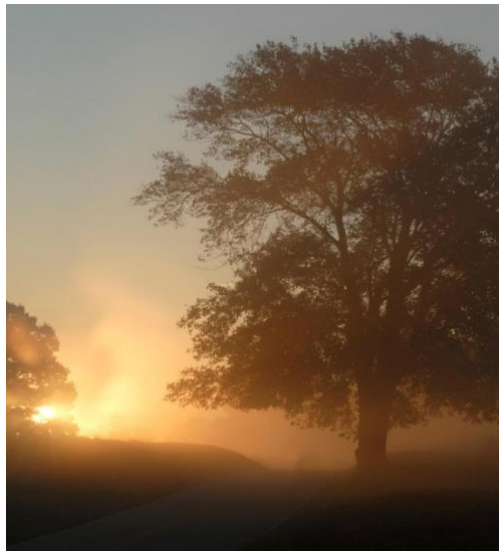
Gruppen starter

tirsdag den 5 september.

og derefter hver tirsdag fra 13-15.

Max 8

Vi håber, at du har lyst til at deltage og lave en forandring med at træne dit velvære sammen med andre.



Bedste hilsner fra

Sille Brams tlf. 25 56 80 69 Mail: sillebb03@gmail.com

