



Inspiration & Helande  
i vardagen...

## Inbjudan till Sorgbearbetning hösten 2010

**Söndagen den 19 september gratis introduktion ... 17.00 – ca 19.00**

**Söndagen den 3 oktober kursstart ...**

Kursen, som bygger på boken med samma namn, är en metod som stödjer oss till att bättre se och förstå vad som kan "stå i vägen" för det Goda i Livet.

### Vad är då Sorg?

*Sorg är den normala och naturliga känslomässiga reaktionen vid en förlust, men hur den upplevs är naturligtvis helt individuellt. Det finns lika många reaktioner på sorg som det finns människor. Vi kan därför aldrig jämföra eller beskriva hur en känslomässig reaktion på en förlust ser ut. En förlust kan, förutom dödsfall, vara att förlora sitt arbete, gå i pension, relationsproblematik, sjukdom, flytta, mista ett husdjur, eller att livet inte blev som man tänkt sig. Även utbrändhet och depression bottnar ofta i sorg, eftersom oförlöst sorg kan ligga bakom beteenden som framkallar dessa symptom.*

Hösten 2006 gick jagHandledarutbildningen vid Svenska Institutet för Sorgbearbetning. Och nu, efter ett antal grupper och enskilda i sorgbearbetning, kan jag varmt rekommendera metoden, som är både enkel och verksam. En metod som bygger på kunskap, delande och handling. Du kan läsa mer på hemsidan [www.livsyoga.se](http://www.livsyoga.se) OM SORG.

**Datum:** 3/10, 17/10, 24/10, 7/11, 14/11, 28/11, 5/12 (reservation för ev ändring!)

**Dag och tid:** Söndagar 17.00 – ca 19.00

**Plats:** Yogaroom, Teknikgatan 18 i Kungsbacka (bakom Skattemyndigheten).

**Kursavgift:** 1200 kr (exkl kursbok 150:-, inkl enklare förtäring).

**Anmälan:** [margaretha.fw@telia.com](mailto:margaretha.fw@telia.com) eller 0300-71442

## Välkommen!

Margaretha