

Kurs i sorgbearbetning

8 veckors kurs med start 22 januari – 12 mars

lördagar 10.30-12.30

på Mandala Soul Studio, Drottninggatan 11, Lysekil



Kursledare är Annika Rockström, certifierad att hålla kursen av Svenska Institutet för Sorgbearbetning (Sorg.se). Institutet är grundat 2001 av Anders Magnusson som utbildat sig hos The Grief Recovery Institute i USA, grundat av John W James och Russell Means efter att de utvecklat metoden på 1980-talet.

Annika arbetar annars som illustratör, författare, konstnär och pedagog, www.annikarockstrom.se

Bär du på smärtsamma minnen, tankar och känslor som hindrar dig från att leva här och nu, helt och fullt?

Längtar du efter att kunna se tillbaka på ditt liv utan bitterhet och ånger?

Kursen erbjuder en väl beprövad metod för känslomässig läkning vid dödsfall, separation och andra förluster. Under kursen presenteras konkreta uppgifter där kursdeltagaren skriver ner, reflekterar och bearbetar sina upplevelser på olika sätt. En kortare hemuppgift genomförs mellan varje träff.

De som deltar i kursen avger ett tystnadslöfte som innebär att man inte får vidare personlig information från andra deltagare som man får ta del av. Kursen är inte grupp- eller samtalsterapi, utan en pedagogisk metod där deltagaren genomför ett eget sorgearbete med handledning och stöd från kursledaren. Målet är att kunna ge upp hoppet om en annorlunda och bättre gårdag, försonas med det förflutna för att kunna leva helt och fullt, här och nu.

Boken "Sorgbearbetning, ett handlingsprogram för känslomässig läkning vid dödsfall, separationer och andra förluster" av John W James och Russell Friedman ingår i kursavgiften som är 1.250 kr inkl. moms.

Max 6 deltagare.

Läs mer om metoden på

www.sorg.se

www.griefrecoverymethod.com

Anmälan och frågor till Annika Rockström, 0701 42 69 82

Det går bra att boka en tid för ett kortare gratis samtal innan kursen, för att ta reda på om det kan vara något för dig.