

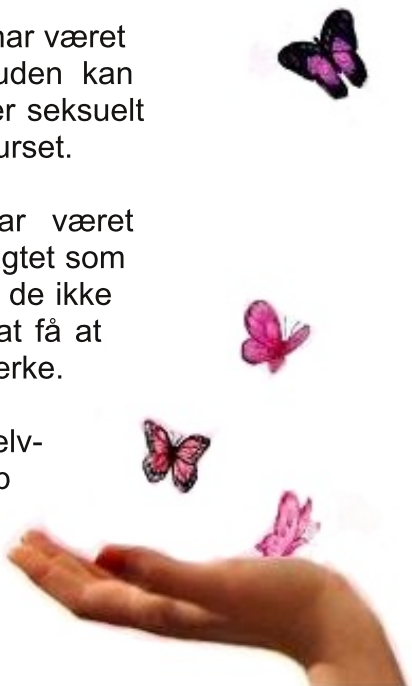
KROP, KRAFT og trygge steder

Et heldags-seminar, hvor der lægges vægt på ressourcerne, man har som menneske og overlever efter overgreb, og hvor man lærer om, hvordan man kommer videre og giver sig selv egenomsorg.

Målgruppen er mennesker, som har været udsat for seksuelt misbrug. Desuden kan sjælesørgere og andre, som møder seksuelt misbrugte mennesker, få gavn af kurset.

Ofte bliver mennesker, der har været udsat for seksuelle overgreb, betragtet som ofre og med medlidenhed. Det har de ikke brug for. Overlevere har brug for at få at vide, at de har ressourcer og er stærke.

Der vil blive undervist om selvfølelse, selvværd og selvtillid, krop og kost, motion og afslapning og om hvordan man finder trygge steder i sit liv.



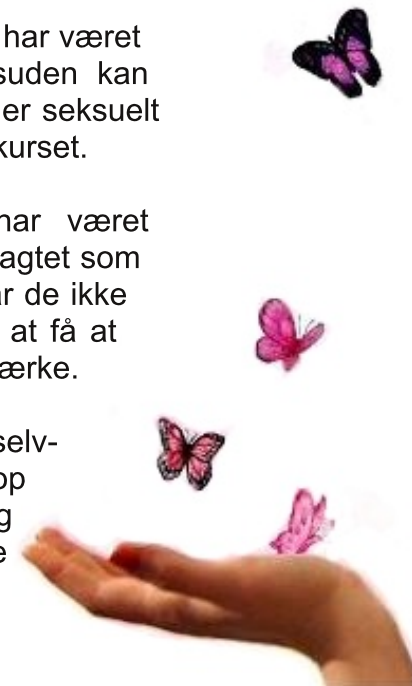
KROP, KRAFT og trygge steder

Et heldags-seminar, hvor der lægges vægt på ressourcerne, man har som menneske og overlever efter overgreb, og hvor man lærer om, hvordan man kommer videre og giver sig selv egenomsorg.

Målgruppen er mennesker, som har været udsat for seksuelt misbrug. Desuden kan sjælesørgere og andre, som møder seksuelt misbrugte mennesker, få gavn af kurset.

Ofte bliver mennesker, der har været udsat for seksuelle overgreb, betragtet som ofre og med medlidenhed. Det har de ikke brug for. Overlevere har brug for at få at vide, at de har ressourcer og er stærke.

Der vil blive undervist om selvfølelse, selvværd og selvtillid, krop og kost, motion og afslapning og om hvordan man finder trygge steder i sit liv.



Tidspunkt Lørdag den 19. marts 2011 kl. 9.30-17.00

Sted Hvide Sande Sømandshjem
Bredgade 5
6960 Hvide Sande

Kursusafgift Kr. 200,-

Arrangør KRIS - Kristen Rådgivning for Incestofre og Seksuelt misbrugte

Tidspunkt Lørdag den 19. marts 2011 kl. 9.30-17.00

Sted Hvide Sande Sømandshjem
Bredgade 5
6960 Hvide Sande

Kursusafgift Kr. 200,-

Arrangør KRIS - Kristen Rådgivning for Incestofre og Seksuelt misbrugte

Undervisere

Vibeke Møller

Tidligere landsleder i KRIS, læge og familierapeut

Ludwiga Lindegaard

Fysiurgisk massør og fysioterapeut

Karen Boye

Professionsbachelor i Human Ernæring og terapeut-stud.

Program

- 09.30 Registrering, velkomst
- 10.00 Undervisning v. Vibeke
- 11.00 Kaffepause
- 11.15 Undervisning v. Vibeke
- 12.15 Frokostpause. Mad kan købes billigt på Sømandshjemmet
- 13.00 Undervisning v. Ludwiga
- 15.00 Kaffepause
- 15.20 Undervisning v. Karen
- 16.50 Evaluering
- 17.00 Farvel

Tilmeldingsfrist 4. marts 2011
Telefon 86 18 33 94
E-mail kris@kris-dk.dk
Betaling Giro 536-1842
eller kontant på
kursusdagen

Undervisere

Vibeke Møller

Tidligere landsleder i KRIS, læge og familierapeut

Ludwiga Lindegaard

Fysiurgisk massør og fysioterapeut

Karen Boye

Professionsbachelor i Human Ernæring og terapeut-stud.

Program

- 09.30 Registrering, velkomst
- 10.00 Undervisning v. Vibeke
- 11.00 Kaffepause
- 11.15 Undervisning v. Vibeke
- 12.15 Frokostpause. Mad kan købes billigt på Sømandshjemmet
- 13.00 Undervisning v. Ludwiga
- 15.00 Kaffepause
- 15.20 Undervisning v. Karen
- 16.50 Evaluering
- 17.00 Farvel

Tilmeldingsfrist 4. marts 2011
Telefon 86 18 33 94
E-mail kris@kris-dk.dk
Betaling Giro 536-1842
eller kontant på
kursusdagen



Kristen Rådgivning for Incestofre og Seksuelt misbrugte

Landskontor: Fredens Torv 2, 1. tv., 8000 Århus C — www.kris-dk.dk



Kristen Rådgivning for Incestofre og Seksuelt misbrugte

Landskontor: Fredens Torv 2, 1. tv., 8000 Århus C — www.kris-dk.dk