

Fördjupningskurs på Åsa hästgård

Här får vi bli på vår Röda Hund (beroendersonligheten) och stärker vår Blå Hund (vår friska, sunda sida).

Helgen 28-30 september 2018 anordnar vi kurs för dig som lever i tillfrisknande oavsett drog. En kraftfull kurs som ger dig många verktyg.



Stärka Blå hund:

Bygga styrka
Utöka verktygslådan
Öka livskvaliteten
Nya strategier
Nya tekniker
Öka tryggheten
Sätta gränser
Assertivensess
Ny gemenskap
Öka Oxytocinet

Kursinnehållet:

- Risksituationer och varningssignaler
- Återfallsprevention, nya verktyg
- Andliga principer, din moraliska kompass
- Skambad, att frigöra oss från skam
- Gruppcoaching - Gränssättning och självmedkänsla
- Mindfulness, Mindful tapping mm
- Ordlös kommunikation, lyssna på sin intuition

Unikt för kursen är att vi använder oss av naturen och djuren på gården, framförallt hästarna, men även hundar i understödd terapi. OBS! Ingen häst och hundvana krävs. Hästar/hundar är mycket intuitiva och läser kroppsspråk och signaler bättre än andra varelser och ger påslag av oxytocin.

Föreläsare:

Bitten Jonsson - Addictionspecialist, Författare, Leg. Sjuksköterska
Ingela Munther - Holistisk hälsoreparatör, NLP-coach, Lic. Livsstilskonsult
Anki Olofsson - Horse assisted coach

Plats: Kråkshult-Åsa, Mariannelund 28-30 september 2018

Kursavgift: 9 800:- (inkl moms) (anm.avg. 3,000 :-) anmälan och frågor till info@munthercoaching.com

I kursavgiften ingår all mat och övernattnig i enkelt boende, två- och trebäddsrum. Vi serverar artegen, glutenfri och naturlig lågkolhydratkost.

Meddela om du har födoämnesallergier.

