



# Lær dig selv bedre at kende

*Kursus med udgangspunkt i krop, bevægelser,  
følelser og kommunikation*

Kursus formen er en blanding af teori, dialog og praktiske øvelser med bevægelse. På kurset vil vi arbejde med at opnå større kropsbevidsthed og forståelse af sammenhængen mellem det mentale, det psykologiske, det følelsesmæssige og det kropslige niveau. Vi vil udforske og undersøge vore ressourcer, behov og grænser og arbejde med hvordan vi hver især mærker og udtrykker disse. Vi skal være nysgerrige på om der er uhensigtsmæssige mønstre som hindrer os i at leve det liv vi gerne vil. Forståelsen af gamle mønstre er første skridt mod oplevelsen af nye muligheder!



Det foregår i salen på Solgården,  
Solsortevej 9 C, Mandage fra kl. 15.00 til  
17.15, den 12. sep, 19. sep, 26. sep, 10. okt,  
17. okt og 24. okt.

Der er plads til 10 på holdet. I pausen vil der  
være vand og frugt.

Underviser er Rikke Andersen, uddannet fysioterapeut og danse- og bevægelsesterapeut.

På kurset deltager der en person fra det udekørende team. Pris: 60 kr.

Tilmelding til Nina Borum: [Ninabo@htk.dk](mailto:Ninabo@htk.dk) eller Tlf: 23374668 eller til Dorthe i Værestedet.