

# Att bearbeta förluster

- verktyg för att hitta kraft och livsglädje

## Alla drabbas av förluster i livet

Förluster kan vara av många slag, t ex dödsfall, separationer, allvarlig sjukdom, att växa upp i en dysfunktionell familj, sk vuxen.-barnproblematik. Alla förluster behöver sörjas. Obearbetad sorg dränerar oss på kraft och hindrar oss från att må bra. Förmågan till kreativitet och arbetsglädje minskar. Obearbetad sorg kan leda till ohälsa, nedsatt arbetsförmåga och sämre livskvalitet. Men det finns hopp!

## Det går att läkas och att hitta livsglädje igen

Ork-idé erbjuder ett handlingsprogram med verksamma redskap för att bearbeta förluster, oavsett om du drabbats nyligen eller för länge sedan. Vi vet, av egen erfarenhet, att läkning är möjlig. Ork-idéprogrammet bygger på de 12 stegen och på en helhetssyn av människan och vi tillämpar respekt och ärlighet i handling.

Ledarna, Sara Dahlberg Eriksson och Helena Fjellström, har stor kompetens och mångårig erfarenhet av att lotsa och stödja människor genom svåra passager i livet.

.....

**Omfattning:** Fem dygn med helpension, måndag - fredag, möjlighet att komma på söndag utan extra kostnad

**Datum:** 16 - 20 mars 2020

**Kostnad:** 9 500 kr för kurs, mat och logi samt kursbok. För personer som betalar själva lämnas 20% rabatt.

**Kontakt:** Sara Dahlberg Eriksson. Tel: 070 - 537 9664 sara@ork-ide.com www.ork-ide.com

**Plats:** Villa Fridhem, Härnösand, www.villafridhem.nu

Kursgården Villa Fridhem ligger vackert beläget vid Sälstens strand, ca 2 km från Härnösands centrum.

