

Välkommen till

Kurs i Malung

Bli fri från ditt sockerberoende och andra beroenden

Kursledare **Karin Fredriksson**

6 – 9 oktober 2011

Kursen inleds med **öppen föreläsning**. Fritt inträde.

På Malungs Folkhögskola

Torsdag den 6 oktober kl 19.00 med

Helena Wester

Beroendeterapeut och Lic. Kostrådgivare

Upplever du att du är sockerkänslig – sockerberoende – arbetar för mycket – medberoende – handlar för mycket – dricker för mycket – motionerar för mycket eller har något annat överdrivet beteende som du tar till för att må bättre.

Kanske känner du av humörsvängningar, irritation, sömnproblem, huvudvärk, magproblem, dimmig i huvudet, koncentrationssvårigheter, yrsel och/eller ångest.

Har du en önskan att vilja gå ner i vikt, må bättre till kropp och själ, med andra ord uppnå en bättre livskvalitet.

Under dessa kursdagar kommer vi i grupp att ha motiverande samtal, få kunskap om beroendet och belöningssystemet. Vad vi själva kan göra för att påverka vårt mående i kroppen och hjärnan.

Helena Wester kommer att föreläsa om kostens betydelse för vårt välmående. Vi kommer att få kunskap om arteen föda, den kost som för många är mest lämpad för att vi skall må så bra som möjligt.

Helena kommer att berätta om hur hon som liten tjej led av bullemer som sen övergick i ett morfinberoende. Hon har haft olika symtom som t ex; fibromyalgi, övervikt, candida, uppsvälld mage, eksem. Idag är Helena helt fri från dessa symtom och om detta kommer vi att få höra henne berätta.

Helena kommer med stor kunskap, inlevelse och humor dela med sig av hur hon hanterar sitt sockerberoende.

www.rattfett.se

Vi pratar om verktyg som vi själva kan använda oss av i vår vardag:

- Stresshantering
- Avslappningsövningar
- Kunskap om hur fett, protein och kolhydrater påverkar oss i hjärnan och kroppen.

VAR: Malungs Folkhögskola

NÄR: 6 -9 oktober 2011. Torsdag kl 15.00 – söndag kl 14.00.

ANMÄLAN: senast 29 september.

PRIS: 5.400kr (inkl moms). Inbetalt senast 29 september.

Vi börjar torsdagen med introduktion, presentation, en lättare måltid och avslutar på söndagen med lunch. Du kommer att ha möjlighet att köpa med färdkost till hemresan.

Vi kommer att bo på Malungs Folkhögskola med helpension. Frukost, lunch och middag. Enkelrum. Vid förfrågningar om kost och logi kontakta skolan.

Kommer du med tåg, stannar det alldeles vid Malungs Folkhögskola.

För att genomföra kursen vill vi ha minst 10 deltagare.

www.malungsfolkhogskola.se

Kursen vänder sig till Dig som:

- vill inspireras och ta ansvar för ditt mående/beroende
- vill lära dig mer om hur kroppen och hjärnan kan läkas
- arbetar med människor och vill lära dig mer om beroende och läkningen
- har personalansvar
- vill få förståelse för ditt eget och andras mående
- har en önskan att skapa bättre relationer
- tidigare gått på behandling för ditt beroende och nu vill förnya dina kunskaper eller du känner att det är något som fattas för att uppnå ett bättre mående

Information om kursen och anmälan till kursledaren:

Karin Fredriksson

Socionom och utbildad avslappningslärare

Jag är även utbildad hos beroendespecialist **BITTEN JONSSON**.

www.bittensaddiction.com

Tel 0280-403 55, 070-307 407 3

E-post: f-karin@hotmail.com www.relationsutveckling.se

Kursen och föreläsningen genomförs i samarbete med:

MALUNGS FOLKHÖGSKOLA samt **STUDIEFÖRBUNDET BILDA GÄVLE - DALA**