

VÄLKOMMEN TILL

KURS I MALUNG

# *Bli fri från ditt sockerberoende och andra beroenden*



**Kursledare Karin Fredriksson**

**26 – 29 april 2012**

---

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

Kanske känner du av humörsvängningar, irritation, trötthet, sömnproblem, huvudvärk, magproblem, dimmig i huvudet, koncentrationsproblem, glömsk, 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 dagar kommer vi i grupp att ha motiverande samtal, få kunskap om beroendet och belöningssystemet. Vad vi själv kan göra för att påverka vårt mående i kroppen och hjärnan.

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

- Stresshantering
- Avslappningsövningar
- Kostens betydelse (artegen föda)
- Beroendet
- Ökad självkänsla

Vi börjar torsdagen med introduktion, presentation, en lättare måltid och avslutar på söndagen med lunch.

Kursen och boende, helpension, är på Turistgården i Vallerås, vandrarhem, som ligger 4 km norr om Malungs centrum. [www.vallerasturistgard.se](http://www.vallerasturistgard.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
- 

För att genomföra kursen vill vi ha minst 10 deltagare.

**VAR:** Vallerås Turistgård

**NÄR:** 26 – 29 april. Torsdag kl 15.00 – söndag kl 14.00.

**ANMÄLAN:** senast 20 april.

**PRIS:** 4.900kr. Inbetalt senast 20 april.

Information om kursen och anmälan till kursledaren:

**Karin Fredriksson**

Socionom och utbildad avslappningslärare

Jag är även utbildad hos beroendespecialist **BITTEN JONSSON** [www.bittensaddiction.com](http://www.bittensaddiction.com)

Anmälan: tel 0280-403 55, 070-307 407 3

E-post: [f-karin@hotmail.com](mailto:f-karin@hotmail.com) [www.relationsutveckling.se](http://www.relationsutveckling.se)

Kursen genomförs samarbete med:

**STUDIEFÖRBUNDET BILDA GÄVLE – DALA**

**VÄLKOMMEN!**

