

Många människor upplever ett inre lugn i naturen och uppfattar miljö med gröna inslag som stressreducerande. De gröna samtalskorterna om åtta aspekter av existentiell hälsa är utformade med naturen som inspirationskälla. De är försedda med en plastfilm som gör att de tål att användas ute.



Frön till livsmod och livsglädje

Samtalskort om existentiell hälsa att användas när naturen är platsen för återhämtning och inspiration

Samtalskorterna *Frön till livsmod och livsglädje* är inspirerade av Världshälsoorganisationens (WHO) åtta dimensioner av existentiell hälsa som används i internationella undersökningar om livskvalité.

Kortens frågor inspirerar dig att se möjligheterna i ditt liv och handlar om hur du tänker, känner och handlar utifrån de åtta existentiella livsaspekterna. De arton samtalskorterna omfattar fem introduktionskort om existentiell hälsa och den gröna miljöns betydelse för hälsan. Sedan kommer de åtta aspekterna av existentiell hälsa, fyra gröna övningar och avslutningsvis en berättelse.

Samtalskorterna *Frön till livsmod och livsglädje* utgår från ett grönt tema, med naturen som plats

för återhämtning och personlig utveckling. Övningarna i slutet av samtalskortleken kan du med fördel göra i en trädgård, park eller i naturen.

Samtalskorterna är skapade av Lena Bergquist, kommunikationsvetare, teolog och samtals terapeut med trädgårdsterapeutisk inriktning. Hon har även, tillsammans med forskaren och teologen Cecilia Melder, skapat *Samtalskort - livsmod, livsglädje och livsmening* som är utgivna av Studieförbundet Vuxenskolan.

För mer information om föredrag och kurser som är kopplade till de existentiella samtalskorterna kontakta Lena Bergquist, Studieförbundet Vuxenskolan lena.bergquist@sv.se. www.sv.se/vastmanland

Beställ samtalskorterna på tel. 073-901 96 05, eller genom att mejla till: lena.e.bergquist@gmail.com

Samtalskort Frön till livsmod och livsglädje

1st samtalskortlek 130 kr inkl. moms

10st samtalskortlekar, 1100 kr inkl. moms

Frakt tillkommer

Samtalskort ingår vid kursdag

”Frön till livsmod och livsglädje – en dag om existentiell hälsa”.