

Att samtala om existentiella frågor med hjälp av...

## Samtalskort *Livsmod, livsglädje, livsmening*

Den 17 september kl 13-17 erbjuder Studieförbundet Vuxenskolan en eftermiddag kring samtalskortet om existentiell hälsa - "Samtalskort när livet utmanar - Livsmod, livsglädje, livsmening".

### Åtta teman för existentiell hälsa

- Harmoni och inre lugn
- Upplevelse av sammanhang
- Existentiell styrka och kraft
- Tillit som livskraft
- Meningen med livet
- Upplevelse av helhet
- Upplevelse av förundran
- Förhoppning

Under eftermiddagen kommer deltagarna att få veta mer om existentiell hälsa och prova samtalskortet i grupp.

**Antalet deltagare:** minst 8, max 12 personer.

**Kurskostnad:** 370 kr inkl eftermiddagskaffe.

**Plats:** Östra kyrkogatan 3 i Västerås.

**Ledare:** Lena Bergquist, samtalsterapeut, teolog och metodutvecklare. Samtalskortet "Livsmod, livsglädje, livsmening" är utvecklade i samarbete med forskaren Cecilia Melder (THS, UU). Lena har också utvecklat samtalskortet "Frön till livsmod och livsglädje" med naturen som rehabiliterande rum samt **Bildask - existentiella frågor**.

**Frågor om kurs och samtalskort:**

Lena.Bergquist@sv.se

Anmälan görs till Studieförbundet  
Vuxenskolas kundcenter 021-128085 eller  
på webben [www.sv.se/vastmanland](http://www.sv.se/vastmanland).



Studieförbundet  
Vuxenskolan