

SÖKA & FINNA

Livesmod

Samtal om existentiell hälsa



Equmeniakyrkan

SÖKA & FINNA

Livesmod

Samtal om existentiell hälsa

En samtalskurs med åtta samtal om grundstenarna i existentiell hälsa.

Existentiell hälsa - förmågan att tro på och ta vara på livet – är en viktig del av din hälsa. Enligt Världshälsoorganisationen, WHO, påverkas din existentiella hälsa hur du uppfattar din fysiska, psykiska och sociala hälsa. WHO lyfter fram åtta olika dimensioner för existentiell hälsa. I kursen samlas vi för att se en film som introduktion till dagens tema innan vi sedan samtalar och utbyter tankar och erfarenheter i samtalsgrupper. Syftet med kursen är att erbjuda samtal om de viktigaste byggstenarna inom existentiell hälsa.

- Hopp
- Inre frid och harmoni
- Meningsfullhet
- Helhet, tillit
- Andlig kontakt
- Förundran
- Andlig styrka
- Personlig tro

Existentiell hälsa handlar om vår motståndskraft i livets prövningar och svårigheter. Vi behöver nycklar till livskunskap och vishet för att bära svårigheter och se nya möjligheter. Idag vet vi att vårt sätt att tänka om livet påverkar den fysiska och psykiska hälsan. Vi kan vara sjuka men ändå må ganska bra. Vi kan vara friska men ändå må dåligt.

Alla är välkomna med. Vem som helst kan gå denna kurs. Vi tänker och känner olika och det får berika oss, vi har olika erfarenheter som gör oss starka eller sköra, öppna eller slutna. Här får vi dela det vi vill.

Plats: Liljegården, Equmeniakyrkan Borlänge, Borganäsvägen 22

Form: Soppa, föredrag, samtal i fasta smågrupper med samtalsledare

I filmerna samtalar Britta Hermansson med bl.a. Patricia Tudor-Sandahl, psykolog, psykoterapeut och författare. Lars Björklund, präst, författare, poet och en flitigt anlitaad föreläsare. Olle Carlsson, präst, författare och föreläsare. Robert Eriksson, pastor i Betlehems kyrkan i Göteborg, musiker och författare som regelbundet medverkar i Sveriges Radios morgonandakter. Britta Hermansson, pastor i Equmeniakyrkan, har podden *Brittas Vardagsrum*, författare m.m.

Tid: 17.45-18.20 Serveras soppa (drop in),
18.30-20.00 introduktion och samtal

Datum:

- 11 feb tisdag v 7
- 18 feb tisdag v 8
- 4 mars tisdag v 10
- 18 mars tisdag v 12
- 1 april tisdag v 14
- 15 april tisdag v 16
- 29 april tisdag v 18
- 13 maj tisdag v 20

Kostnad: 400kr (kursavgift och förtäring)

Anmälan: borlange@equmeniakyrkan.nu senast 28 jan 2025,
meddela ev allergi

Frågor: Jessica Elnfred, pastor Equmeniakyrkan Borlänge
pastor@equmeniakyrkanborlange.se 076- 016 28 85

Kursen sker i samarbete med Studieförbundet Bilda

Equmeniakyrkan Borlänge - En kyrka för hela livet

Equmeniakyrkan är en kyrka för hela livet där mötet med Jesus förvandlar – mig, dig och världen.

Vi vill:

- vara en välkomnande gemenskap, där vi kan dela liv och tro med respekt för varandras olikheter
 - vara en kyrka som är inkluderande och öppen för vem du än är
 - ge rum för mötet med levande Gud, Jesus Kristus och den heliga Anden
 - förmedla Guds omsorg och kärlek
 - vara en helande, stärkande och uppmuntrande gemenskap
- Vi är olika och det är bra. Gud har skapat oss olika.

Vi tror:

- att Gud drar människor till sig för att återfå relationen med honom och att Gud vill gemenskap.
- att Guds kärlek blivit synlig i Jesus Kristus, Guds Son, som dött och uppstått för att vi ska ha gemenskap med varandra och med Gud.
- att den heliga Anden stöder, formar och bär och alltid är närvarande i våra liv.
- att varje människa är älskad! Du är alltid älskad!

www.equmeniakyrkanborlange.se

Bilda 



Equmeniakyrkan

BORLÄNGE