



Online- Trinkursus

bykirken

Velkommen til Online-Trinkursus 2021

Kender du til, at der er uhensigtsmæssige eller destruktive adfærdsmønstre i din tilværelse, som du ikke kan slippe af med?

Har du dårlige vaner, som du har svært ved at få brudt?

Er du dødtræt af at være dødtræt af ikke at kunne ændre din adfærd, selvom du faktisk gerne vil det?

Har du brug for hjælp til at lægge de dårlige mønstre bag dig og i stedet få sunde og stabile vaner og adfærdsmønstre?

Så er "Trinkurser" måske et sted for dig. Ikke et let sted, men et godt sted!

"Trinkurser" er et anerkendt koncept med udgangspunkt i Anonyme Alkoholikers 12-trinsprogram. Programmet har vist sig at være et effektivt redskab til at arbejde med sig selv og tilegne sig en fornyet og forandret livsstil.

Kurset tager udgangspunkt i de velkendte 12 trin, og undervejs vil der ud fra den enkelte deltagers arbejdsområde både være undervisning, refleksion og samtale.

Praktisk information:

**Kurset afholdes online om torsdagen kl 19-20 med opstart/
introduktion torsdag d. 8/4 kl 19-20. Sidste kursusaften er d.
24/6**

Pris: 250kr

Tilmelding: sker ved at sende en mail til
Elisabeth Kjærgaard på ek@bykirken-vejle.dk



Elisabeth Kjærgaard

Kursusleder



Karen Marian Hemdrup

Kursusleder

Vil du vide mere?

Kontakt

Elisabeth Kjærgaard

tlf. 28944268

ek@bykirken-vejle.dk

eller se mere på

www.trinkurser.dk


bykirken