

Kurssamlinger

- 04.02 Introduksjon til mindfulness «Hvis kroppen kunne snakke»
- 11.02 Hvem er jeg?
- 18.02 Verdier – hva er viktig for meg?
- 03.03 Hva trenger jeg? – om å sette egne grenser
- 10.03 «Sterke» og «svake» sider
- 17.03 Glede
- 24.03 Dårlig samvittighet
- 31.03 Sinne
- 14.04 Ressurser, muligheter og valg
- 28.04 Avslutning

