

## Kurssamlinger

- 06.02 Introduksjon til mindfulness «Hvis kroppen kunne snakke»
- 13.02 Hvem er jeg?
- 20.02 Verdier – hva er viktig for meg?
- 03.03 Hva trenger jeg? – om å sette egne grenser
- 09.03 «Sterke» og «svake» sider (obs dato – mandag)
- 19.03 Glede
- 26.03 Dårlig samvittighet
- 02.04 Sinne
- 16.04 Ressurser, muligheter og valg
- 30.04 Avslutning

