



Gå på opdagelse med krop og stemme

Kursusnummer 040

Vidste du, hvor meget du udtrykker med din krop og din stemme? Og vidste du, hvor meget du derigennem kan påvirke dit og andres syn på dig selv?

På dette kursus vil vi undersøge, hvordan krop og stemme kan spille sammen og blive et redskab i din hverdag.

Et redskab til større tydelighed, bedre selvværd og personlig balance. Gennem leg med vejrtrækning, bevægelse og stemmebrug vil vi sammen udvikle nye veje til at stå stærkere i samspillet med andre mennesker.

Dette kursus kan med fordel kombineres med kurset "Syng dig stærk".

Tidspunkt

Tirsdage kl. 9.15 – 11.00 (2 lektioner)
Kurset forløber over 5 gange.
Første gang er 2. februar 2021
Sidste gang er 9. marts 2021

Undervisere

Maria Swartz Pfrogner
Thomas Lind Hansen

Tilmelding

Fra 1. december 2020 til 15. januar 2021
på mestring.viborg.dk/recovery-skolen

Efter en indledende samtale på 20 min. vil du få at vide, om du er optaget på kurset.

Spørgsmål

Vedrørende kursus eller tilmelding kontakt underviserne på tlf.: 87 87 71 01

Kursernes rammer

Hvor

Recovery-skolen
Center for Mestring
Søndersøparken 16
8800 Viborg

Hvordan

Et kursus forløber over 5 til 12 gange á 2 timers varighed 1 gang om ugen.

Holdstørrelse: Typisk 10-12 deltagere og 2 undervisere

Tilmelding

Fra 1. december 2020 til ca. 3 uger før kursusstart online på
mestring.viborg.dk/recovery-skolen

Efter tilmeldingsfristens udløb vil du blive indkaldt til en indledende samtale med en af underviserne. Her skal I sammen finde ud af, om kurset er noget for dig.

Udover undervisningserfaring har underviserne erfaring med psykiatri og har dermed forståelse for kursisternes vanskeligheder.

Spørgsmål om kurser og tilmelding

Charlotte Maagaard chm@viborg.dk
Thomas Lind Hansen tlh@viborg.dk
Anne Bruhn-Houen a1h@viborg.dk

Mette Ludvigsen met@viborg.dk
Recovery-skolen tlf.nr.: 87 87 71 01

Følg os på  Recovery-skolen Viborg

