

TEMA-AFTEN CSM NÆSTVED

Dialog med kroppen

v. Lone Maj Yogalærer, Psykomotorisk terapeut & Cand Pæd



Tirsdag d. 24. september kl. 17.00-19.00

Hos CSM Øst i Næstved, holder vi temaaften om at skabe en god kontakt til egen krop, når man lever med senfølger efter seksuelle overgreb i barndommen.

Underviser Lone Maj har mange års erfaring med yogaundervisning for mennesker med senfølger efter seksuelle overgreb i barn- og ungdom.

Formålet med temaaftenen:

- introduktion til traumeinformeret tilgang til dialog med kroppen, som giver deltagerne nye nuancer på egen krop
- at blive opmærksom på, at beslutninger i livet kan være informeret af kropslige signaler og behov.
- at deltagerne får redskaber til bedre at håndtere hverdagen og træne selvforståelse igennem kroppens signaler.

Arrangementet er gratis og foregår på JB 10, Jernbangade 10, Næstved

Tilmelding senest d. 22. september på mail: aktiviteter@csm-ost.dk

Med venlig hilsen
CSM Øst, Frivilligsektionen