

Livgivende pauser

Om at tage hånd om sig selv og sin sårbarhed i en fortravlet hverdag

”Når Martha løber stærkere end Martha har godt af”

– Om at finde balance mellem krav og kræfter og gøren og væren i et travlt nutidsliv

1. oktober kl. 19.30-21.30

i Simon Peters Hus, Islandsvej 4

Med afsæt i sin egen stresshistorie vil præst, forfatter og tidligere sygehuspræst Lotte Lyngby fortælle om, hvordan det blev et vendepunkt for hende at læne sig op ad Jesus som forbillede og stresscoach.

Her handler det om at sætte grænser og erkende, at der i vores liv også er vigtige ting, vi ikke kan nå at gøre. For at kunne leve et liv uden stress, har vi brug for at hvile og holde pauser – især når opgaverne holder i kø. Det handler også om at stå fast og sætte sig ud over, hvad andre mener, vi skal og bør.



Aftenen er tilrettelagt som et led i arrangementerne ’Livgivende pauser’, og målet er, at aftenen som helhed opleves som en livgivende pause. Undervejs vil der være små forfriskninger og mulighed for samtale omkring egne erfaringer og oplevelser.

Initiativtagere:

Simon Peters Kirke og Dansk Kristelig Sygeplejeforening.
Arrangementet er støttet af Kolding Provsti.

Pris: 100 kr.

Yderligere info: kontakt@dks-forum.dk eller 40 44 57 68

Tilmelding: Senest d.27/9 [på linket her](#) eller på telefon 40 44 57 68

