

DOF Gigtskolen Syddjurs

”DIN KROP HUSKER ALT”

Et foredrag om, hvordan chok og traumer påvirker din krop og dit liv

Ved Dorte Trønninge
Tirsdag den 6.oktober kl. 18,30

Vidste du, at din krop husker de chok og traumer, du oplever gennem livet? Mange af os går rundt med uforløste chok, som kan påvirke vores tanker, følelser, adfærd og livskvalitet uden, at vi er bevidste om det. Det kan vise sig som angst, tankemylder, træthed, søvnproblemer, muskelspændinger, humørsvingninger eller følelsen af ikke helt at være sig selv.

I dette foredrag får du indsigt i:

- Hvordan chok opstår
- Hvordan kroppen reagerer på traumer
- Hvilke tegn du skal være opmærksom på
- Hvordan uforløste chok kan påvirke dine relationer, valg og handlekraft
- Konkrete redskaber til at skabe mere ro, balance og frihed i hverdagen

Gennem personlige erfaringer og 15 års arbejde som psyke-, krop- og helbredsterapeut deler Dorte Trønninge sin viden om sammenhængen mellem krop, psyke og traumer – på en jordnær og letforståelig måde.

Foredraget giver både nye indsigter og praktiske værktøjer, som du kan tage med hjem og bruge i dit eget liv.

Arrangementet er en debatskabende aktivitet for alle interesserede.

Sted: Solbakken, Nørreport, Ebeltoft

Der vil blive serveret kaffe og kage.

Gratis for medlemmer – andre gæster kr. 50,-

Medlemmer tilmelder sig på mail til Kirstenesmann@gmail.com

Gæster ved at indbetale kr. 50,- til Gigtskolens konto nr. **9360 5278112**



Med venlig hilsen - Bestyrelsen