

# Genvind troen på, at du kan leve det liv - du ønsker

Mangler du overskud og energi til at ordne det praktiske i hjemmet, dyrke dine interesser og tilbringe tid sammen med venner og familie. Du vil blive præsenteret for forskellige metoder, som du kan sætte i spil derhjemme.

Vi vil benytte hinanden i gruppen til at få nogle gode dialoger. Ligeledes et fokus på og samle det ydre og det indre så du oplever en større forståelse og helhed i hverdagen.

Når man er presset af psykiske udfordringer kan det være rigtigt svært at komme fra tanke til handling. Står du et sted i livet, hvor du mærker lysten til forandring – så er dette gruppeforløb helt sikkert noget for dig.

**Varighed:**

12 uger i alt (1 gang om ugen á 2 timer)

**Adresse:**

Den Gode Modtagelse  
Åstrupvej 15  
9800 Hjørring