

SÖKA & FINNA *Livsmöd*

En samtalskurs om byggstenarna
inom existentiell hälsa

SÖKA & FINNA *Livsmöd*

En samtalskurs om byggstenarna
inom existentiell hälsa

Det här är en kurs för dig som vill ha redskap för – och bli bättre rustad – att möta livets utmaningar och motgångar.

Existentiell hälsa handlar om vår motståndskraft i livets prövningar och svårigheter. Vi behöver nycklar till livskunskap och vishet för att bära svårigheter och se nya möjligheter. Idag vet vi att vårt sätt att tänka om livet påverkar den fysiska och psykiska hälsan. Vi kan vara sjuka men ändå må ganska bra. Vi kan vara friska men ändå må ganska dåligt.

Vi möts i Löfstadkyrkan **åtta onsdagar under hösten & vintern kl 18:30–20:30** med **start 14 oktober 2026** fram till början av februari (med uppehåll över jul/nyår). Upplägget för kvällen är att vi möts, äter enkel kvällsmat tillsammans, tittar på en film med temat för kvällen och samtalar om temat utifrån våra egna liv.

Tema för träffarna (inkl föreläsare) är i tur och ordning:

- Hopp (Lars Björklund) 14 oktober
- Inre frid och harmoni (Patricia Tudor-Sandahl) 28 oktober
- Meningsfullhet (Fredrik Lignell) 11 november
- Helhet och tillit (Kerstin Enlund) 25 november
- Andlig kontakt (Agneta Wallenstam) 9 december
- Förundran (Robert Eriksson) 13 januari
- Andlig styrka (Lisbeth Gustafsson) 27 januari
- Personlig tro (Olle Carlsson) 10 februari

Tid: 8 onsdagar kl 18:30–20:30 med start 14 oktober 2026

Plats: Löfstadkyrkan, Nygatan 7, Tranås

Kursavgift: 400 kr (för mat). Men alla ska ha möjlighet att vara med.

Känns kursavgiften som ett hinder, hör av dig så löser vi det.

Anmälan: till christina@lofstadkyrkan.se senast 6 oktober

Frågor? Kontakta Christina Eriksson (diakon) på 0730-98 03 47

Varmt välkommen!