

# HVOR LAGDE JEG MIT LIV?

- ✓ *Har du eller har du haft kræft?*
- ✓ *Trænger du til energi efter en skrap behandling?*
- ✓ *Er det svært at finde en hverdag igen efter sygdommen?*
- ✓ *Vil du gerne videre nu, men ved du ikke hvorhen eller hvordan?*
- ✓ *Har sygdommen taget kontrollen med dit liv og længes du desperat efter at generobre den?*

Hvis du kan svare ja til bare ét af de foregående spørgsmål og inderst inde tror på at meningen med livet ikke er at være syg eller styret af sygdom, men at rejse sig og komme tilbage til at leve livet.

Så vil du elske et **HVOR LAGDE JEG MIT LIV** forløb.

Her vil du blive inspireret til at lytte til din krop og dit hjerte, og du kan finde energi og mod til at generobre magten i dit liv.

Mange vil nikke genkendende til, at under behandlingen er sygdommen omdrejningspunktet i livet. Det handler om at få behandling og blive rask. Måske føler du, som nogle af os andre, at styringen eller kontrollen med dit liv, er lagt i andres hænder og du følger *bare* de anvisninger du får.

Pludselig stopper det; du er færdig med din behandling – du er kureret. Måske føler du – lige som jeg gjorde – at du er ladt lidt i stikken og lidt fortabt. For hvad nu? Skal jeg så *bare* komme mig og vende tilbage og fortsætte *hvor jeg slap*?

Kan jeg det? Vil jeg det?

**HVOR LAGDE JEG MIT LIV** er et transformerende kursusforløb skabt til dig, der har gennemlevet en kræftsygdom, og ikke rigtig ved hvad du kan, skal og har lyst til nu. Måske har sygdommen sat så eftertrykkelige spor, at du bare må tage *hele dit liv* op til revision. Skal du tilbage og fortsætte *hvor du slap* da du blev syg, eller er tiden inde til at gå nye veje?

**SE FOR DIG...** hvor formidabelt det vil være, når kurset er ovre:

- ✓ at du har fået redskaber til at definere et liv, som er skræddersyet til din formåen, dine behov, dine værdier og dine drømme.
- ✓ at du ved hvad du gerne vil have i dit liv nu og fremover
- ✓ at du ved hvordan du kan få en ny hverdag til at fungere
- ✓ at du har fået styrket din energi og dit overskud
- ✓ at du er på vej til at genfinde og genskabe glæden i dit liv
- ✓ at du har en plan som støtter dig
- ✓ at du ved, at det er dig der styrer dit liv

**...OG TÆNK PÅ** hvor inspirerende, det vil være at: møde andre, der som dig er ramt af kræft, og deler dit ønske om at finde tilbage til livet. Du møder andre, som du kan dele dine erfaringer med. Du får et helt unikt netværk af ligestillede, som du kan gøre brug af både under og efter kurset.

**...OG GLEM IKKE**, hvor skønt det vil være, at du:

- ✓ har bevæget dig på en god og sjov måde – som du kan fortsætte derhjemme
- ✓ ved noget om hvilken kost der kan støtte dit helbred efter kræft – på den nemme måde
- ✓ har viden om senfølger
- ✓ har fået råd om, hvordan du kan vende tilbage til arbejde på en måde og i et tempo der passer dig
- ✓ ved hvordan du håndterer din frygt ved kontrolbesøgene

**HVOR LAGDE JEG MIT LIV** workshoppen består af 4 intense kursusdage hvor du lærer ALT hvad du har brug for at vide, for at genfinde dig selv og definere det liv du ønsker.

**DU FÅR** inspirerende oplæg fra en som selv har haft kræft, en diætist, en coach med speciale i stress samt en fysioterapeut. Der vil være praktiske øvelser, motiverende gruppearbejder og transformerende opgaver.

**DU VIL OPLEVE** den store glæde og værdi, der er i at udveksle erfaringer og udvide dit netværk i trygge rammer blandt ligestillede.

## På workshoppen har vi blandt andet fokus på:

- ✓ *Kroppen* - med fokus på sensfølger og reaktioner.
- ✓ *Netværk og relationer* – før, under og efter sygdommen
- ✓ *Seksualiteten* – vanskeligheder, begrænsninger og nye muligheder
- ✓ *Tilbage til arbejdsmarkedet* – især om arbejdspladsens reaktioner og håndteringen af disse
- ✓ *Kosten* – fokus på kostens betydning i forhold til at komme sig efter kræft
- ✓ *Drømme* – muligheder og begrænsninger, ressourcer og handlingsplaner for fremtiden

## **BONUS!**

Du får du en enestående mulighed for at få din helt egen makker eller dit eget team. Ved at have en makker eller nogle holdkammerater i denne vigtige proces, sikrer du, at du bliver holdt til ilden og i hånden hver eneste uge, hvilket er ekstremt værdifuldt

## **EKSTRA BONUS!**

I tillæg til de fire kursusdage inkluderer workshopprisen også et 6 timers opfølgingsmøde + 30 minutters individuel opfølgende samtale med en coach, hvor kun du og dit liv er i fokus!

## **HVOR?**

Workshoppen afholdes i skønne lokaler på Fyn, det præcise sted oplyses efter tilmelding. Opfølgingsmødet holdes i Svendborg. Stedet oplyses på workshoppen.

## **ALT DETTE FÅR DU:**

- ✓ 4 intensive kursusdage
- ✓ Din egen HVOR LAGDE JEG MIT LIV arbejdsbog
- ✓ Fuld forplejning og tre overnatninger
- ✓ Målrettet og inspirerende hjemmearbejde, du ikke kan vente med at gå i gang med
- ✓ Din egen personlige støtte- og inspirationspartner
- ✓ Et helt nyt netværk af livsglade kræftramte, der ligesom dig har fantastiske drømme, og et liv der er værd at leve
- ✓ 6 timers opfølgingsmøde
- ✓ 30 minutters personlig telefonsession med en coach, hvor I stiller skarpt på netop din drøm.

*Lyder det som noget for dig?*

*Se mere om dato og pris på...*

**[HTTP://KURSUS.INSPIRAFACTUM.DK](http://kursus.inspirafactum.dk)**