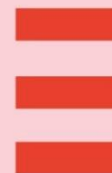


Gå og skriv dig videre efter stress



Writers Walk for stressramte – Et Horsens Sund By tilbud i samarbejde med forfatter og vandreguide Birgit Juel Martinsen.

Et tilbud til stressramte borgere, der har en grad af tilknytning til arbejdsmarkedet. Du kan være sygemeldt, du kan være på vej tilbage på arbejde eller allerede tilbage i en mestringsproces, hvor du kan have glæde af at skrive dig til mere ro og større klarhed.

Forløbet kører over tre mødegange af 2½ time. Vi mødes tirsdag den 5., 12. og 26. september kl. 15.30-18.00 på forskellige naturskønne steder i Horsens (Klokkedal, Boller skov og Kærskoven). Vi går tur i fredelig omgivelser og holder undervejs tre pauser, hvor vi skriver på korte, strukturerede opgaver.

Det er små hold med max 8 deltagere og en erfaren skrivevejleder, der sørger for struktur og guider hver enkelt, så alle kan føle sig trygge. Skriveøvelserne bevæger sig hen over forskellige temaer, hvor det handler om at få indsigt i livet og ikke mindst være en overraskende, udbytterig oplevelse. Øvelserne er et værktøj til at få kogt tankerne ned og sat dem på papir, så de bliver nemmere at håndtere. Naturens ro virker fremmende på kreativiteten, og bevægelsen gør godt for krop og sind.

Hvis du længes efter ro og balance i dit liv efter at have været ramt af stress og gerne vil gentænke den, du er nu, så tag med på et overskueligt guidet forløb med skrivning og natur i forening.

Kontakt og tilmelding:

Koordinator Jesper Nielsen i Horsens Sund By for yderligere oplysninger og tilmelding på tlf. nr. 30 67 40 05. Der er et deltagergebyr på 150 kr.