

Gruppetilbud til Ældre Sagens lokalafdelinger

"Når kærligheden forsvinder – men livet stadig kalder"

Når kærligheden forsvinder, føles livet tomt. Foredraget viser, hvordan du slipper fortiden og finder indre tillid, livsmod og kærlighed igen.

Foredrag om at finde mening og nærvær efter tab af partner.



Om Liv Johns

Liv Johns – Foredragsholder, Par- & Psykoterapeut, traumespecialist og coach

Liv Johns er en erfaren og nærværende foredragsholder med speciale i traumer, relationer og personlig udvikling. Hun har hjulpet hundredvis af mennesker – både unge og ældre – med at slippe gamle mønstre og finde indre ro, livsglæde og kærlighed.

Livs tilgang er både fagligt funderet og dybt menneskelig. Hun formår at skabe et trygt rum, hvor deltagerne kan spejle sig, reflektere og få konkrete redskaber til at styrke deres mentale trivsel og relationer.

Beskrivelse af gruppetilbuddet	Når mennesker bliver ældre, får ensomheden en ny karakter. De bliver mere sårbare, når en nær relation går tabt – og derfor bliver det endnu vigtigere at styrke det indre fundament. Liv Johns tager udgangspunkt i en sandhed: Det liv og den relation, man drømmer om, findes. Men det starter ikke med en anden – det starter med én selv. Ikke de gamle mønstre. Ikke fortiden. Men med det menneske, man er i dag. Hun peger på, at viden alene ikke kan få os til at slippe fortiden. Uden følelsesmæssig forløsning gentager vi de samme mønstre: • Frygt for at miste • Afvisning og forkerthedsfølelse: <i>“Er jeg nu god nok?”</i> • Barndomstraumer • Overpræstation Disse mønstre kan føles altopslugende og energikrævende – men de kan ændres. Når de bearbejdes, forbedres relationerne til både os selv og andre markant. En afgørende faktor er mindset. Liv viser, hvordan indstilling og overbevisning enten kan støtte eller holde os tilbage – og hvad der skal til for at ændre det. Indhold I foredraget demonstrerer Liv Johns, hvordan man kan bryde med fortidens begrænsninger og skabe indre tillid. For at gøre budskaberne levende arbejder hun med symbolske øvelser, såsom <i>“Kærlighedens Garderobe”</i>, hvor deltagerne inviteres til at smide gamle mønstre på bålet og vælge sig selv – med ro, styrke og livsglæde som resultat.
Pris og varighed	Varighed: 60 -90 min Normal pris: 11.000 kr. Ældre sagens pris: 4.000 kr. Transport afgift fra Farum: • Sjælland: 500 kr. • Fyn: 1.000 kr. • Jylland: 1.500 kr. Evt. et fast beløb for lokal transport (taxa/bus) på 100–200 kr.

Kontaktinformation	Navn: Liv Johns Telefon: 27 480 426 Mail: johns@livstrivsel.com www.livjohns.dk/online-forloeb
--------------------	--