

Skriv och må bra

– en kväll om skrivande och ACT

Vill du komma igång med skrivandet för att må bättre i vardagen? Då är du välkommen på en inspirationskväll där vi kommer att berätta mer om skrivande ur ett hälsofrämjande perspektiv med inslag av ACT, Acceptance and Commitment Therapy, som vilar på en teoretisk bas om hur den mänskliga förmågan att använda språket kan påverka psykisk hälsa.

Vi som håller i inspirationskvällen är Louise Alvarsson och Maria Hedfors. Louise är författare och skrivpedagog, certifierad Write Your Self-vägledare och har hälsofrämjande skrivande som inriktning. Hon är även författare till boken *Skriv bara skriv* och *Skriv och må bra*. Maria är leg. psykolog på MW PsykologPraktik och har en pågående specialistutbildning i psykologisk behandling. Hon är även certifierad friskvårdsguide.

Plats: Tingvallakyrkans Café, Östra Torggatan 18, Karlstad

Tid: Torsdag 24 november kl 18-19.30

Pris: 150 kr

Anmäl dig senast 20 november genom att swisha 150 kr till 123 071 42 87 och skriv ditt namn. Vill du veta mer får du gärna höra av dig till någon av oss.

Vi ser fram emot att träffa dig!

Kontaktuppgifter

Louise Alvarsson, mail: la@louisealvarsson.se tel: 073-05 20 259

Maria Hedfors, mail: maria.hedfors@mwpsykologpraktik.se tel: 054-20 33 153

Mer om oss och våra verksamheter:

www.mwpsykologpraktik.se

www.louisealvarsson.se



Maria Hedfors



Louise Alvarsson