

## Varmt välkomna till Inspirationsföreläsning!

### till föräldrar som har barn med diabetes

- **Coaching – ett förhållningssätt som stärker och utvecklar relationer**
  - Dialog som hjälper utveckling och problemlösning framåt
  - Mental inställning som stärker och ger mer energi till relationer
  - Ansvar, stöd och samarbete - att finna en sund gränshållning
- **Kost och näring**

Att välja kost som ger balans i blodsockret, är näringsrik och stärker livsenergin!
- **Sorgbearbetning – frigör energi och hämtar kraft**

Läker tiden verkligen alla sår? Vi får lära oss mycket om hur vi skaffar saker, men väldigt lite om hur vi kan hantera förluster och smärtsamma förändringar. En inblick i vad sorg är och hur vi kan bearbeta våra egna sorger och förluster samt hur vi möter sörjande barn och vuxna på ett bra sätt.
- **Mindfulness – verktyg för stresshantering och leva mer i nuet**

Känner du ibland att du inte räcker till och hinner vara den förälder du vill vara? Med mindfulness kan du lära dig att uppmärksamma och se vardagen med nya ögon och njuta av de ögonblick som föräldrskapet ger här och nu.

### Tisdag den 29 november

Kl: 18.00 - 21.00

Saltmätargatan 5, Stockholm (T-bana Rådmansgatan)

Investering: 380 kr inkl.moms. Anmälan är bindande och betalas mot faktura.

Hälsosam fika ingår. Välkommen med anmälan! Maila namn och fakturaadress till

[info@halsostark.se](mailto:info@halsostark.se)



**Jenny Bergström**

Professionell Coach, Yogalärare,  
Kost- och näringsrådgivare  
(har diabetes typ 1 sedan 14 års ålder)  
[www.halsostark.se](http://www.halsostark.se)



**Cecilia Olling**

Professionell Coach, Mindfulnessinstruktör,  
Handledare i sorgbearbetning  
[www.viviamo.se](http://www.viviamo.se)