”Hjælp til selvhjælp” Pårørende til misbrugere, inviterer til et kursus i ”Styr din vrede, få et bedre liv” med underviser Emma Riis.

Emma Riis anvender viden fra sit arbejde som misbrugsbehandler, stresskonsulent, psykoterapeut og 25 års erfaring med kommunikationsarbejde.

Vi starter den **15 marts** kl. 19 i Frivillighedens Hus, og efterfølgende de næste lektioner**, 25 april** og **3 maj**.

Max 10 deltagere

Husk **Tavshedspligt.**

Hver lektion er bindende ved tilmelding.

Tilmeldingsfrist den 10 marts

[annagrethe@selvhjaelp.nu](mailto:annagrethe@selvhjaelp.nu)

Mobil 51887600

Perlegade 50

6400 Sønderborg