

När verkligheten går sönder

är en föreläsning om livets olika utmaningar – men framför allt är det en föreläsning om hopp. Det är en föreläsning om att skapa ett gott liv, oavsett vad som sker i det yttre.

Alla människor upplever genom livet sorger och svårigheter. Inneboende har människan också förmåga att ta sig igenom och ut på andra sidan, även när vi inte tror det själva. Föreläsningen ger hopp till den som tvivlar. Den ger mening för den som söker – och den bidrar till att ge nya perspektiv till alla de som ibland kämpar, 2020, med att vara människa.

Jag som bjuder in heter Tove Eloa Öberg, jag är utbildad socionom och verksamhetsledare inom offentlig sektor på Gotland. Utöver min anställning driver jag ett eget företag, Akka Meditation, där jag möter människor enskilt och i grupp, kring existentiell hälsa och sorgebearbetning.

I mitt personliga CV finns bland annat den gången när en av mina äldre bröder blev knivmördad i mina tonår, eller den när min pappa gick bort i cancer. Senare återigen när min yngre bror blev allvarligt sjuk i en psykosjukdom.

Verkligheten har gått sönder gång på gång. I meditationens värld har jag också fått öva på att acceptera, hantera och bearbeta mina upplevelser. Idag lever jag ett gott liv – och har så också gjort, parallellt med dessa väldigt svåra upplevelser. Parallellt har jag haft en egen psykisk ohälsa – och ändå tagit mig hit, där jag är idag.

Föreläsningen riktar sig till

alla intresserade – särskilt välkommen bör den vara inom studieförbund, verksamheter som arbetar med psykisk ohälsa, kris och sorg, liksom anhörigstödande verksamheter och alla som vill bidra till ökat välbefinnande och att främja hälsa.

Det upplägg jag föreslår er är

- Öppen föreläsning 90 min inklusive enkla meditationsövningar och en kort introduktion till existentiell hälsa som forskningsfält. Pris: 10 500 kr (exkl moms). Resa och ev. boende tillkommer.

- Halvdags workshop riktat till slutna grupper på max 30 personer. Föreläsning kring livserfarenheter och existentiell hälsa som forskningsfält, liksom meditationer där gruppen guidas att bearbeta egna upplevelser, samt på ett tryggt sätt delar egna erfarenheter. Pris: 22 500 kr (exkl. moms) Resa och ev. boende tillkommer.

Varmt välkomna att höra av er för att boka en stund som gör skillnad på djupet!

Tove Eloa Öberg

