



# 12 steg i Hedvig

## – EN SJÄLVHJÄLPSGRUPP FÖR LIVSUTVECKLING

*Vi har alla något som hindrar oss från att fullt ut vara den vi vill vara.  
Vill du vara med i en grupp där vi i mötet med andra lär oss mer om oss själva?*

De **12 stegen** är ett kraftfullt verktyg för förändring och livsutveckling. De innehåller en visdom som kan hjälpa alla människor, oavsett hur livet gestaltar sig. De olika stegen är präglade av ett andligt perspektiv.

**Erfarna ledare handleder** gruppen som består av ca 10 personer. Vi träffas en gång i veckan under 13 veckor. Ledarna håller i ramarna men deltar också i gruppen på samma villkor som deltagarna.

Som inspiration använder vi prästen **Olle Carlssons bok "Livsstegen – 12 steg till inre hälsa"**.

I gruppen sätter vi ord på känslor och tankar om var vi befinner oss i livet utan att kommentera eller ge varandra råd. Allt som sägs stannar i rummet. Denna process leder ofta till ett djupare möte med oss själva,

med våra medmänniskor och med Gud eller en Högre Kraft sådan vi själva uppfattar den.

**TID** Nya grupper startar i september 2019 och pågår fram till december. Tisdagar 16.15–17.45, onsdagar 18.00–19.30 och fredagar 18.15–19.45.

**PLATS** Eleonorakapellet i Hedvig Eleonora kyrka.

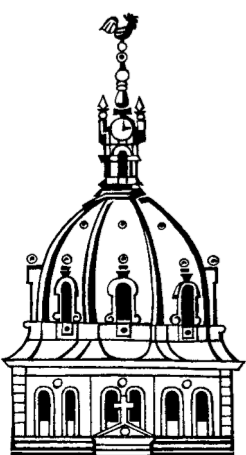
Det är kostnadsfritt att delta i 12 Steg i Hedvig.

**Är du intresserad av att delta eller vill veta mer?**

**KONTAKT** 12stegihedvig@gmail.com

Det går också bra att ringa; tel 076-420 38 50.

Vi bokar ett introduktionssamtal där vi tillsammans tittar på om **12 steg i Hedvig** kan passa dig.



**HEDVIG ELEONORA KYRKA**

Din öppna kyrka vid Östermalmstorg · [www.hedvigeleonora.se](http://www.hedvigeleonora.se)

Svenska kyrkan 

HEDVIG ELEONORA  
FÖRSAMLING