



12 STEG I HEDVIG

– Ny samtalsgrupp hösten 2022!

Har du tappat fotfästet, orken, självförtroendet eller hoppet? Då kan självhjälsgruppen *12 steg i Hedvig* vara något för dig.

12 Steg i Hedvig är en självhjälsgrupp som hämtar sin inspiration från Tolvsstegsörelsen. De 12 stegen utvecklades som 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 12 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. När vi vågar öppna upp och dela med oss, utvecklas en känsla av samhörighet och trygghet som vi kan vila i. I gemenskapen får vi kraft att möta det som står mellan oss och livet.

Det är **kostnadsfritt** att delta i 12 Steg i Hedvig och boken går att låna eller köpa i kyrkan

Vi träffas på Storgatan 7 i församlingens lokal. Tisdagar kl 19.00–20.30.

Grupstart: 20 september–6 december. 12 gånger. Du som har gått i 12-stegen tidigare är också varmt välkommen!

Anmälan och information: 12stegihedvig@gmail.com
Tel: 076-420 38 50.

Vi bokar ett introduktionssamtal där du kan få svar på frågor och funderingar kring att delta i en grupp och vi tittar tillsammans på om de 12 stegen kan passa dig.



HEDVIG ELEONORA KYRKA

Din öppna kyrka vid Östermalmstorg · www.hedvigeleonora.se

Svenska kyrkan 
HEDVIG ELEONORA
FÖRSAMLING