

Kræft tabuer & mod

Hvordan finder man styrken i sig selv når alting ramler? Hvordan bevares man sit selvværd og sin selvtillid når man har fået diagnosen kræft, og hvad med sexlivet og de følelser som er forbundet med kroppens forandringer? og de mange andre tabuer der er forbundet med sygdommen.



315026 • torsdag den 14.03 kl. 19.00
kr. 100,- Biblioteket, Birkerød • Josina Bergsøe

Kræft æde mig - NEJ

I 2011 fik Charlotte Bircow konstateret brystkræft. Kvinden, der om nogen udstråler sundhed, styrke og overskud, blev stillet over for en af de sværeste kriser i sit liv. KRÆFT ÆDE MIG - NEJ! er Charlotte Bircows personlige fortælling om, hvordan hun midt i krisen genvandt kontrollen over sin tilværelse. Foredraget arrangeres i samarbejde med Gladsaxe Hovedbibliotek.



315031 • torsdag den 04.04 kl. 19.00
kr. 50,- Gladsaxe Hovedbibliotek, Søborg • Charlotte Bircow

Hormoner i balance

Det er ikke er en selvfølge, at livet efter de 35 er lig med hedeture og søvnbesvær. Du kan bruge overgangen konstruktivt blive slankere, sundere, stærkere, mere fri og meget mere dig selv end nogensinde før - uden hormonpiller. Foredraget forener lægevidenskab med den indiske sundhedsfilosofi Ayurveda.

315036 • torsdag den 28.02 kl. 19.00
kr. 100,- Biblioteket, Birkerød • Charlotte Beck

Særligt sensitive mennesker

Om at bevare balancen i livet, når man er ekstra modtagelig for indtryk. Ifølge nyere forskning er mellem 15-20% af alle mennesker særligt sensitive. De er ekstra kreative, medfølelse, dybsindige og modtagelige for indtryk. På grund af den høje grad af sensitivitet, som bidrager til deres talent, er de samtidig mere sårbare over for stress end andre. Ved at forstå og anerkende den særlige sensitivitet er det meget lettere at udnytte fordelene, overvinde problemerne og skabe balance i livet. Vær forberedt på en befriende karakteristik af et indtil nu alt for overset træk, som berører ca. 1 ud af hver 5 danskere.



317043 • torsdag den 11.04 kl. 19.00
kr. 100,- Gentofte Hovedbibliotek, Hellerup • Lise August