

הרגשות  
השליליים  
לא מפסיקים  
לתקוף...!

# איך יוצאים מהקרב הזה בחיזור?

JLI - מכון רוהר ללימודי יהדות מזמין אתכם  
להכיר את הקורס החדש

# לוחמה פסיכולוגית

כך תרגישו טוב, בכל מצב

**בין תכני הקורס:** להרגיש שאנו טובים באמת, זו לא הצגה | לחיות בשלום ובשמחה גם עם הפגמים שלנו | להשתלט על רגשות האשמה שרודפים אותנו | לשמוח גם כשכואב ולצלוח משברים | למצוא את הסיפוק בחיים | ליצור קשרים בינאישיים בריאים ומתגמלים

6 מפגשים שבהם תלמדו לפצח את המרוץ המתמיד אחר האושר, הסיפוק והאופטימיות, להפסיק לראות בחתירה לשמחה "שדה קרב" ולגלות את סודות היהדות לחיים אופטימיים

מתי: 6 ימי ראשון בשעה 19:30 החל מ 10.11.19  
מיקום: בית חב"ד Ahornstrasse 33, 4055 Basel

המרצה: הרב זלמן וישצקי  
מחיר: CHF 90.- לזוג: CHF 150.-