



En helg för stresshantering och personlig utveckling, 2-3 december

Prova på kurs i symbolarbete

Längtar du efter något mer i ditt liv? Att komma närmare dig själv, få tid till eftertanke, reflektion och tid för utveckling. Vem är jag och vad vill jag med mitt liv just nu?

Symbolarbetet är ett kreativt och kravlöst arbete för att finna lugn och bli mer medveten om dig själv! En helg för att komma bort från vardagens GÖRA och istället BARA VARA. En helg att stanna upp och reflektera över mig själv och mitt liv just nu. Helt enkelt en helg för både kropp & själ, tankar & känslor, hela du!

Symbolspråket är vårt omedvetna språk. För att nå det och förstå vad det vill upplysa oss om behöver vi redskap. Vi jobbar under kursen med olika kreativa uttrycksätt, t ex färg, form, visualisering, musik, dikter och berättelser. Att arbeta på detta sätt, att uppleva och reflektera över inre bilder, befrämjar hälsan och får människor att känna sig hela.

Mål:

- Att skapa en större medvetenhet om vem jag är och vad jag vill med mitt liv
- Att få stressreducerande verktyg som jag kan använda i min vardag för att nå en bättre balans

Innehåll och upplägg:

Kursen är upplevelsebaserad och vi blandar teori, samtal och övningar. Vi målar, visualiserar, mediterar, rör oss och slappnar av till musik, vi skriver och berättar mm.

Fakta:

Dag: Fredag 2 december och lördag 3 december 2011

Tid: Fredag kl: 18.00-21.00 och lördag kl 09.00-17.00.

Var: Existenshuset, Adolf Fredriks Kyrkogata 13, Hötorget

Pris: 1.350 kr, inkl kurs, material, fika och enklare lunch

Anmälan: Begränsat antal platser så först till kvarn gäller, ingrid@lotusutveckling.se

Betalning: När du anmält dig får du mer information ang betalning.

Varmt välkommen!

/Ingrid Thorngren

Diplomerad Coach och Samtalsterapeut i Psykosyntes

Diplomerad Frigörande Dans inspiratör

Symbolpedagog

Lotus Utveckling

Personlig utveckling och växande

0709-755 900

ingrid@lotusutveckling.se

www.lotusutveckling.se

