

Vi ser fram emot att möta dig.
Varmt välkommen!



Ingrid Thorngren

Symbolpedagog,
Frigörande Dans pedagog,
Samtalsterapeut och
Coach i Psykosyntes
ingrid@ingridthorngren.se
Telefon: 0709 - 755 900
www.ingridthorngren.se

Karin Axzell Nymark

Konsult, Symbolpedagog
och Coach i Psykosyntes
karin@skapafokus.se
Telefon: 0708 - 35 39 24
www.skapafokus.se



Fakta

Datum: Torsdag 29 juni kl 15.00 till
söndag 2 juli kl 15.00, 2023

Plats: Ågesta Folkhögskola, är vackert belägen vid sjön Magelungen och Ågesta friluftsområde, i Farsta utanför Stockholm. Det är en liten oas i naturnära och fin miljö. Vi har tillgång till egen ateljé, för målning och kreativt skapande, dans och rörelse. Vi kommer njuta av lugnet, vattnet och naturen omkring oss.

Resa: Pendeltåg eller tunnelbana

Anmälan: Fyll i anmälan på hemsidan: www.ingridthorngren.se/sommarkurs. Vi behöver ditt namn, adress, mobilnummer. Uppge ev allergi el specialkost. Eller maila uppgifter till: ingrid@ingridthorngren.se

Bekräftelse: När anmälan inkommit skickas en bekräftelse, med mer information och uppgifter om betalning. Anmälan är bindande, men kan överlåtas till annan person.

Begränsat antal platser, först till kvarn gäller för din anmälan.

till Farsta Strand. Buss 833 från Farsta Strand till Ågesta Friluftsgård. Det finns även parkeringar för dig som åker med egen bil.

Boende: Vi bor i enklare rum av vandrarhemsstandard. Alla har enkelrum med egen dusch och wc på rummet.

Kost: Helpension, hemlagad vegetarisk kost samt fika och frukt.

Pris: 6.900 kr, inkl kurs, material, helpension och boende i enkelrum.

Sommaren 2023 Kreativ helgkurs

på internat



Torsdag 29/6 – Söndag 2/7

För dig som är kvinna och längtar efter egen tid!
Här får du några dagar för dig själv,
där du får tid att stanna upp, reflektera och
vara kreativ helt utan prestation.
Fyll på det du behöver för att få ihop livspusslet.

Balans i dig själv
och ditt liv!

Ett minne för livet

Tycker du att livet springer på för fort i ekorrhjulet?
Har du tappat bort dig själv i allt som "måste" göras?
Då är vår kreativa sommarkurs något för dig!



Tema: Balans i dig själv och ditt liv!

För att skapa den balans vi behöver i våra liv är det viktigt att vi har kontakt med både vår kropp & själ, våra tankar & känslor. Under denna kurs fokuserar vi på att få kontakt med dessa fyra delar genom rörelse, meditation och kreativitet. En helg i personlig utveckling där du kommer närmare dig själv och lyssnar in till dina behov.

Syftet är att ge dig tid för reflektion enskilt och tillsammans med andra för att hitta din egen **balans** och må bra.

Målet är att du får identifiera vad du behöver i ditt liv just nu, **bli mer medveten** och att du får nya verktyg som du har direkt nytta av på "hemmaplan".

Så här säger nöjda deltagare från tidigare sommarkurser:

“ Om du är nyfiken på vad ditt inre vill säga dig, få klarhet och insikter om ditt varande och görande, få hjälp att hitta en stig för ditt fortsatta liv. *Ann*

Alla borde få möjligheten att ge sig själv denna tid och möjlighet till utveckling och växande. *Inger*

För att få möjlighet att landa i sig själv och upptäcka vad som är viktigt för mig just nu och framöver för att kunna leva livet som jag vill. *Gunilla*

En oslagbar väg till självkännedom, med kreativitet, meditationer, symboler, delande och rörelse. *Susanna*

Processen, resan, måla. Vem anade. Det var ren lycka att måla sig till insikt och erfarenhet. *Lotta* ”

Hur: På en naturskön plats ger vi dig möjlighet under en härlig långhelg ägna dig helt åt dig själv tillsammans med andra. Vi guidar dig i rörelse genom dans och i stillhet via meditation till eftertanke. Du får helt utan krav tillfälle att uttrycka dig kreativt genom att måla och skapa i lera. Tillsammans i värdefulla samtal finner du lösningar och möjligheter. Du får tillfälle att njuta, få energi och skapa återhämtning. Efter kursen kommer du att återgå till vardagen och få ihop livspusslet med en bättre balans i dig själv och i ditt liv.

Metod: Den kreativa *Symbolpedagogiken* och den sköna *Frigörande dansen* inspirerar till nya insikter och större medvetenhet. Vi tillhandahåller metoder och övningar med vår gemensamma utgångspunkt i *Psykosyntesen* som grund för personlig utveckling.