

Vi ser fram emot att möta dig.
Varmt välkommen!



Ingrid Thorngren

Symbolpedagog,
Frigörande Dans pedagog,
Samtalsterapeut och
Coach i Psykosyntes

ingrid@lotusutveckling.se
Telefon: 0709 - 755 900
www.lotusutveckling.se

Karin Axzell Nymark

Konsult, Symbolpedagog
och Coach i Psykosyntes

karin@skapafokus.se
Telefon: 0708 - 35 39 24
www.skapafokus.se



Symbolföreningar
terapi och pedagogik



Fakta

Datum: Torsdag 28 juni kl 16.00 till
söndag 1 juli kl 16.00 2018.

Plats: Ca 1 timme söder om Stock-
holm utanför Trosa, nära Gnesta
ligger Vårdinge Folkhögskola.

Den är vackert belägen nära sjö
med goda badmöjligheter, hästar
och får som betar i hagarna och
en promenadslinga i den vackra
sörmländska skogen. Här har vi
tillgång till en egen ateljé för
målning och kreativt skapande,
rum för dans och rörelse och vi
njuter av lugnet, vattnet och
naturen omkring oss.

Resa: Från Stockholm med pen-
deltåg till Gnesta, därefter buss
till Vårdinge folkhögskola. Med bil
E4 mot Trosa, därefter följ vägen
mot Gnesta ca 6 km.

Boende: Vi bor i enklare enkelrum
med gemensam wc och dusch
i korridoren.

Kost: Helpension, inkl alla måltider.

Ordinarie pris: 12.900 kr inkl kurs,
material, boende och helpension.
Pris före 15 juni: 6.300 kr.

BOKA-TIDIGT-PRIS
före 29 maj: 500 kr rabatt
- endast 5.800 kr inkl allt.

Anmälan: till Ingrid Thorngren på ingrid@lotusutveckling.se, uppge ditt
namn, adress och mobilnummer. **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.

GRAFISK FORM: WWW.FINGERFORMAT.SE



Sommaren 2018 Kreativ helgkurs



på internat

Torsdag 28/6 – Söndag 1/7

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?



Tema: Balans i dig själv och ditt liv!

För att skapa balans i oss själva och vårt 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 alla fyra delar och känna in vad just du behöver, för att skapa en bra balans i dig själv och ditt liv.

Syftet är att ge dig tid för reflektion, ett tillfälle att rikta din uppmärksamhet på de fyra delarna; kropp & själ, tankar & känslor, för att hitta din egen **balans** i livet.

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

Kursen är genomtänkt, fantastiska övningar, kreativitet, tillit, inlevelse, utforskande. Suzanne

För att få fatt på det som är viktigt i livet. Veronika

Härligt och kul att ledas genom en reflektionsprocess, girl power, det betyder mycket att lära av andra. Ewa

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: Koppla av och skapa! Kom till en naturskön plats för att under en skön 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.

Metod: Vi tillhandahåller metoder och övningar med vår gemensamma utgångspunkt i Psykosyntesen som grund för personlig utveckling.

Tillsammans med den kreativa Symbolpedagogiken och den sköna Frigörande dansen inspirerar vi till nya insikter och större medvetenhet och ger dig ett tillfälle att njuta, få energi och till att skapa återhämtning, för att efter kursen återgå till vardagen och få ihop livspusslet med en bättre balans i dig själv och i ditt liv.