



Kurs 2017

Kreativt måleri, utan prestation

För stresshantering och
balans i livet

Uttryck dig spontant med färg på stora papper. Öka din kreativitet och lär känna dina resurser och behov. Upplev den härliga känslan som fri, kreativ målning kan ge.

**Insikter, inspiration, mer harmoni och balans i livet
samt personlig utveckling.**



Uttryck dig spontant med färg på stora papper på stafflier. Vi använder svampar och breda penslar för att minska prestationen. Alla kan måla, inga förkunskaper krävs.

Du får släppa tankarna och koppla av från vardagens stress genom att vi börjar med att röra oss till musik och meditera en stund. Därefter målar vi stort. När vi är klara blir det gemensam fikastund. Vi avslutar med att tillsammans prata om alla bilder och uttrycka våra funderingar kring vad bilderna vill säga oss.

Att betrakta bilderna och prata om dem ger ofta insikter om dig själv och ditt liv just nu. Vi hittar symbolik, medvetandegör behov och prioriteringar som kan underlätta och förbättra din vardag både för att minska stressen och öka balansen i tillvaron.



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@konkax.se
Telefon: 0708 - 35 39 24
www.konkax.se



Symbolföreningen
terapi och pedagogik



Fakta Kreativt Måleri

Prova på tillfällan: Onsdag 28/12 kl 13-16 eller torsdag 26/1 kl 18-21, 500 kr/gång

Erbjudande: Om du går på ett prova på tillfälle och sedan börjar kursen, drar vi av 500 kr på priset (dvs 2.500 - 500 = endast 2.000 kr) för kursen.

Tid: Torsdagar, varannan vecka, kl 18-21.

Datum kurs, 5 tillfällen: 23/2, 9/3, 23/3, 6/4 och 20/4 2017

Plats: Helhetshälsan, Torsgatan 8 B, 1 tr, Norra Bantorget, Stockholm.

Pris: 2.500 kr, inkl material, kaffe/te

Antal: Min 4 - max 8 deltagare, anmälan enligt först till kvarn.

Anmälan: Mail till Ingrid Thorngren på: ingrid@lotusutveckling.se eller 0709-755 900

Läs mer: www.lotusutveckling.se