

Regelbunden reflektion i grupp meditation & kreativt skapande

2017

Tycker du att livet springer på för fort i ekorrhjulet?
Har du tappat bort dig själv i allt som "måste" göras?



Här skapar vi tillfälle att stanna upp och genom mindre "prat" och mer kreativitet får du chansen att upptäcka dina resurser och behov ur nya perspektiv, där du kommer närmare dig själv och där nya dörrar kan öppnas.

Första måndagen i månaden.

Start 2/1 eller 9/1.

Därefter 6/2, 6/3, 3/4,
2/5 (en tisdag),
7/6 (en onsdag),
3/7, 7/8, 4/9, 2/10,
6/11 och 4/12.

- Vi mediterar, skapar kreativt och reflekterar över det vi gjort.
- Du behöver inte "kunna" något eller vara "duktig".
- Du får uppleva den härliga känslan "flow" som kreativt skapande utan prestation kan ge.
- Detta är en form av stresshantering i medveten närvaro (mindfulness) som ger dig ett inre lugn och harmoni, där hjärnan får vila och återhämta sig.
- Du får en naturlig "energipåfyllning" samt kunskap om hur du hittar in till ditt eget inre lugn och får mer balans i ditt liv.

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 Reflektionsgrupp

Tid: 18.00 - ca 21.00.

Var: Helhetshälsan, Torsgatan 8 B, Stockholm.

Pris: 400kr/gång (kontant el swish).

Klippkort: Gå 5:e gången gratis.

Målgrupp: Män och kvinnor

Anmälan: Inför varje tillfälle

till: ingrid@lotusutveckling.se. Gå varje gång eller när det passar dig.

Innehåll: Varje gång tre perspektiv - vi tittar bakåt, vi ser nuläget och vi blickar framåt.

Tema 2017: Färgernas betydelse. Vi använder även eteriska oljor som inspiration för temat.

Metod: Utgångspunkten är att med den kreativa och kravlösa symbolpedagogiken kommer svar och insikter. Vi använder olika material och uttrycksformer, vi mediterar, skriver, ritar och berättar.

I kombination med att dela med sig med andra i grupp ökar vår medvetenhet om oss själva.