

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 1 juli kl 16.00 till
söndag 4 juli kl 16.00 2021.

Plats: Husby Gård är en vacker,
genuin och robust herrgård som
ligger på landet mitt i Sörmland,
2 mil norr om Nyköping. Det är en
lugn plats, lummigt inbäddad i
praktfull natur. Vi har hela gården
för oss själva och utbildningen
genomförs i Sockenstugan en
liten bit därifrån.

Resa: Med bil tar det drygt en
timme från Stockholm. Det är lätt
att åka kommunalt med tåg till
Nyköping och sedan buss nr 701,

som stannar precis utanför gården.

Boende: Vi bor i rymliga tvåbädds-
rum. Wc & dusch i korridoren.

Enkelrum: Ett fåtal enkelrum finns
att få till en extra kostnad av
300 kr/natt.

Kost: Helpension, inkl. alla måltider,
hemlagad vegetarisk kost.

Ordinarie pris: 7.400 kr inkl kurs,
material, boende i delat rum och
helpension.

BOKA-TIDIGT-PRIS
före 31 maj: 500 kr rabatt
- endast 6.900 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.

Sommaren 2021 Kreativ helgkurs



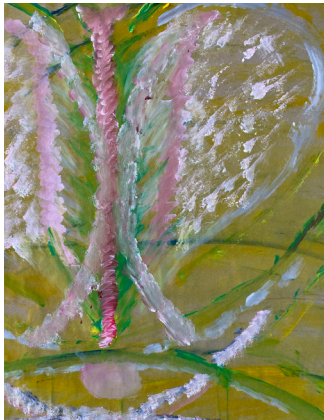
Torsdag 1/7 – Söndag 4/7

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.