

INSPIRATIONSDAG WORKSHOP



MINDFULNESS I VARDAGEN

Mindfulness är ett förhållningssätt som utvecklar uppmärksamhet, medvetenhet och medkänsla. Att vara mindful handlar om att vara fullt medveten om vad som sker i nuet utan filter och utan att bedöma det som sker. Oavsett livssituation kan du med träning minska din stress och öka ditt medvetande om hur du har det och hur du vill ha det, samt öka din livskvalitet.

Med enkla övningar lär du dig att bli alltmer mindful (medveten) och därigenom göra klokare val och bättre klara av pressen i privat- och yrkesliv. Mindfulness hjälper också den som tränar att sova bättre. Att bättre hantera förändringar är en annan positiv effekt.

Hur kan Mindfulness och Bildterapi funka i vardagen?



BILDTERAPI

Urtidens kommunikation är även nutidens... Att kommunicera via bild har funnits med oss människor i generationer, vi använder det så gott som dagligen i olika konstellationer. Bildskapandet är en kreativ kommunikationsprocess som sker genom bildens eget specifika språk och symboluttryck. Det ordlösa får form, blir till ord och får sin berättelse genom detta kommunikativa sätt, som sker genom det kreativa och lekfulla.

En del säger – ”jag kan ju inte rita”. Att förmedla en bild handlar inte om att kunna rita, det handlar om att uttrycka sig i färg och form och det kan se ut hur som helst. Det bästa med detta är att det alltid blir rätt oavsett! Hur kan kroppen hjälpa mig? Nyfiken? eller vet du någon annan som är det?

I vår Workshop får du veta lite mer om vad det är för något samt praktisera några modeller.

Vilket datum passar bäst för dig?

Söndagen den 3 juni och/eller söndagen den 2 september?

Kurslokalen finns på Sandplantörens väg 23 i Halmstad.

Anmäl till Åsa eller Agneta *senast två veckor* innan Workshopstart.

Kl: 10.00 - 14.00

Pris: 350 kr (ink.moms). Kaffe och en lättare lunch ingår. Betalning sker en vecka innan workshop.



Agneta: 0725-087303



Åsa: 0706-84261