



Expressive Arts Sweden



Mognad & skörd

Vila i Sensommarens Famn

23 - 25 AUGUSTI 2024

HÄLSANS HUS
STHLM

[WWW.EXPRESSIVEARTS.SE/
WORKSHOPS](http://WWW.EXPRESSIVEARTS.SE/WORKSHOPS)



**"Beauty surrounds us, but usually
we need to be walking in a garden to know it"**

— Rumi

Augusti är fylld av dofter, sinnlig mättnad och mognad. Sensommarens rikedom är redo att skörda. Expressive Arts Stockholm bjuder in dig till tre dagars kreativ process med konsten i fokus. Det är en tid att samla in och blicka framåt. Under dessa dagar får du egentid med kreativ påfyllnad och en öppet rum för skapande.

Skördetiden handlar om att skörda de frön som sätts under året och ge tid för reflektion. Vi kommer att arbeta med bild, musik, dans/rörelse, foto-collage och skrivande för att se tillbaka på sommaren och året som gått. Vi tar hjälp av foton, bilder och annat kreativt material. Arbetet kan ge dig vägledning inför din fortsatta väg.

Att prata med någon man kan lita på om livets utmaningar, kriser och prövningar är hjälpsamt och ibland nödvändigt för att släppa taget och få nya perspektiv. Men lika viktigt är att du vänder dig inåt och lyssnar till den intelligens som bor inom i dig. Här kan konsten och det fria skapandet vara en varsam och inspirerande väg till självkänedom.

Alla människor bär en naturlig förmåga att skapa. När du vänder uppmärksamheten mot kroppen och använder dina sinnen i en kreativ process, får du hjälp att förstå och hantera tidigare erfarenheter som kanske håller dig tillbaka. Konsten öppnar dörrar mot det omedvetna. När vi ger energi och plats för inneboende resurser och lyssnar till det som tar gestalt i skapandet, kan vi också finna helt nya vägar i livet. Den kreativa processen visar ofta oväntade och överraskande möjligheter.

Workshopen



Expressive Arts Therapy (EXA) är en beprövad terapiform som använder konstnärliga uttrycksformer och samtal för att bearbeta livskriser, främja välbefinnande och öka den existentiella hälsan. Genom måleri, skulptur, musik, dans, drama och andra kreativa uttryck får du hjälp att undersöka, uttrycka och reflektera kring känslor, tankar och erfarenheter.

Expressive Arts är en konstnärlig och kroppsbaserad metod. Det innebär att vi utgår ifrån våra sinnen, intuitionen och den omedvetna intelligens som alla bär inom sig.

Välkommen att delta i en terapeutisk workshop där vi tillsammans utforskar kraften i det fria skapandet. Vi träffas under tre dagar där du får möta dig själv i konsten tillsammans med andra i en mindre grupp. Det är ett öppet kreativt rum utan prestation med plats för lek, skratt och allvar. Gruppen fungerar som ett hållande kärl som hjälper till att fördjupa mötet med dig själv och dela erfarenheter med andra.

Under workshopen kommer vi att erfa och pröva olika konstnärliga uttryck - bild, dans/rörelse, musik, drama och via texter/berättelser. Ingen förkunskap krävs - det enda som behövs är en öppenhet för att prova nytt, en gnutta mod och en portion nyfikenhet!

Ledare

Margareta Wärja PhD,
leg. psykoterapeut,
musikterapeut och
utbildningsledare i
Expressive Arts



Anita Båge Dipl.
Uttryckande konstterapeut
med grundläggande
kompetens i psykoterapi
(steg 1). Psykodramaledare
och Filmproducent



Välkommen!

Anmäl dig här:

www.expressivearts.se/workshops

plats

Expressive Arts
Stockholm, Hälsans Hus,
Fjällgatan 23
Platserna är begränsade!

Tider

23 - 25 augusti 2024

Fredag: kl 10-18

Lördag: kl 10-18

Söndag: kl 10-16

Kostnad

4400 kr

Moms utgår ej

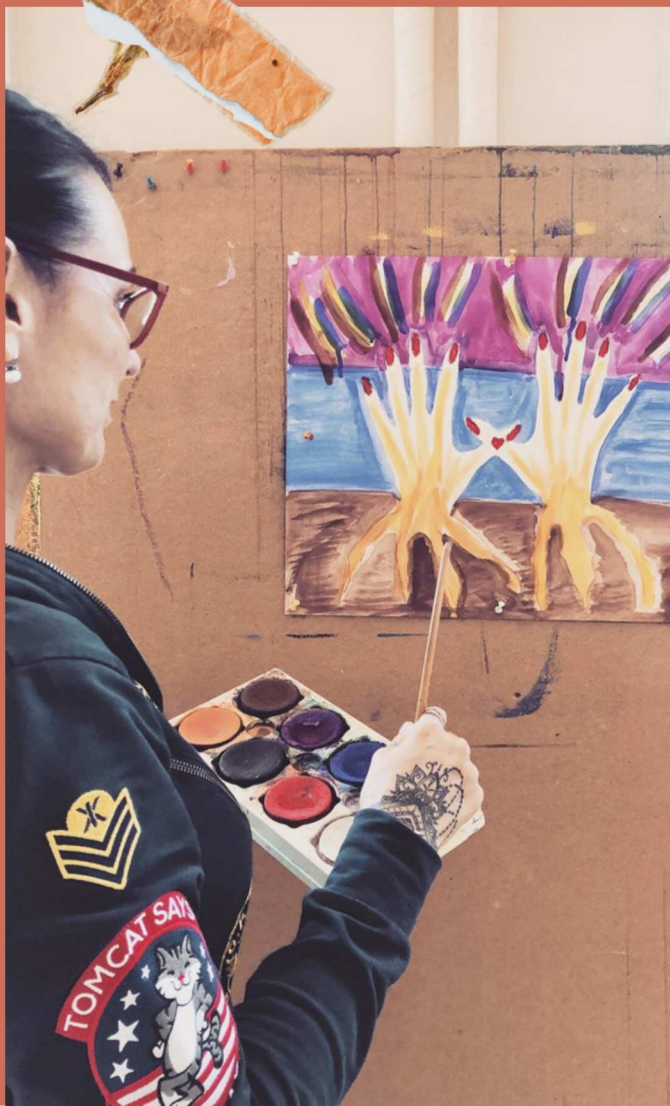
Fika och material ingår!

Förutom egna foton/bilder*

Detta får du!

- **Utforska dina rötter med hjälp av bildcollage & blandteknik under tre dagar:** Arbeta med Expressive Arts och använd *kraften från naturen* för att samla in erfarenheter och skörda både sommarens och livets frukter.
- Fotokopiera eller printa bilder för collaget och ta med dig, så du kan riva och klippa. *(Mer information om detta kommer efter att du anmält dig!)*
- **Vägar att möta vardagsstressen:** Med konstens kraft får du konkret hjälp att omforma din relation till stress och skapa utrymme för dina innersta behov. Vi *tar oss ut och möter det som växer i naturen omkring institutet*. Kreativiteten kan ge dig nya perspektiv för att navigera livets utmaningar.
- **Pröva olika konstnärliga uttryck:** Du får kravlöst pröva på olika konstnärliga medier, såsom bild, dans/rörelse, musik, drama, poesi och berättande.
- **Individuell feedback:** På din egna process från ledare och gruppen.
- **Stöd av forskning & praktik:** Expressive arts-metoden är välgrundad i både vetenskaplig forskning och omfattande praktisk erfarenhet.
- **Fika & konstmaterial:** Kaffe, te och smörgåsar och allt det konstmaterial du behöver för arbetet är inkluderat i priset.
- **Vackra lokaler med oslagbar utsikt över Stockholm:** Vi träffas i Hälsans Hus på en av Södermalms charmigaste gator; Fjällgatan. Här möts vi av en magnifik utsikt över Stockholm.
- **En uppskattad vegansk restaurang & trädgårdscafé:** På bottenplan i Hälsans hus finns Hermans Restaurang och trädgårdscafé som serverar vällagad färgrik vegansk mat, hembakat bröd och fika.
- **Efter workshopen – en sammanfattning:** Vi skickar en sammanfattning av våra dagar tillsammans med de övningar som använts i arbetet. Detta dokument kan användas för att befästa och integrera dina kunskaper.
- **Intyg:** Efter genomgången workshop får du också ett intyg som sammanfattar innehållet. *(För dig som är intresserad av den tvååriga utbildningen: att delta i en workshop är obligatoriskt för att kunna ansöka.*)*

UTBILDNINGSTART OKTOBER 2024



Hälsningar från tidigare deltagare

“En underbar resa, tre dagar fyllt med kreativitet, medkänsla och kärlek.

Gemensam energi lyfter varje deltagare. Fantastisk upplevelse, fantastiska ledare, fantastisk grupp! Tack så mycket!”

– Maja Marosi Pezo

“Varmt tack för er vägledning att återupptäcka den kreativa processen i bild, rörelse, dikt och musik. ”

– Ellen A

“En vördnad och kärlek som fyllt mitt hjärta. Ett tillfälle att få vara både stark och svag, utrymme för både ljus och mörker. Tack för den här helgen. Jag tar med mig kraften som känns i min eld, i min kropp. Tack.”

– Anonym

“Tack för denna underbara tid och en kraftfull ögon och hjärtöppnare!”

– Tabea

“Varmt tack för en fantastisk kärleksfull och kreativ resa som jag kommer att bära mig som en vacker erfarenhet vidare.”

– Eva

“Din kreativa eld” - En start, en glöd som tändes igen. Tack för att jag fick hjälp och vägledning att hitta en väg in.”

– Lotta

“Tack kära ni för ett par fantastiska dagar. Det har varit jobbigt, skört, starkt, vackert, kärleksfullt och vilka insikter man får på vägen. Tack för ett tryggt rum för utforskande och för att ni skapar så fint utrymme för vår grupp.”

– Anonym

“Tack för att jag hittade tillbaka till Expressive Arts igen! Fantastisk helg med toppen lärare. Thank you for the music!”

– Eva Gatsios

“Tre höstdagar i underbart umgänge med konsten, två fantastiska ledare och varandra i gruppen. Lämnar mig påfylld, berikad och öppen i sinnet. Tack Margareta och Anita”

– Teresa Allzén

“Varmt tack för kursen. Ni uppmuntrade oss till att skapa det som kom spontant. Det var härligt att skapa i grupp också.”

– Anonym

Hälsningar från tidigare deltagare

"Ett underbart sätt att komma i kontakt med dig själv. Överraskande och spännande!"

– Anki Ottander

"Att ha fått lära mig tillämpa de konstnärliga språken känns oerhört berikande, både för mig som terapeut och är mycket uppskattat hos mina klienter. EXA metodiken ger värdefull fördjupad dimension i terapiarbetet, något jag tidigare saknat."

– Charlotte Forsberg

"It is with full heart that I recommend to anyone who wants to experience the new, the magic, to become inspired and creative by participating this workshop."

– Stavria Morfi

"Man får redskap att hantera livets olika sidor. Både det fina, men även det svåra och svarta. Tack!"

– Jeanette Dolk-Öhman

"Expressive Arts är fantastiskt! Jag gick Introduktion i Uttryckande Konstterapi och blev så förtjust att jag sedan vidareutbildade mig i metodiken som terapeut. Två helt ljuvliga, lekfulla, kreativa och livsbejakande år!"

– Susanne Leckne

"Jag är förundrad över att det kan skapas en sådan samhörighet mellan människor som inte känner varandra och djupt berörd av den omsorg om och inlevelseförmåga i en annan människa som jag fick uppleva."

Min känsla som jag bär med mig är tillförsikt i vad som ska hända, jag väntar på att det ska droppa ner något i mina kupade händer."

– Åsa Bergholm

"Jag kände att jag äntligen kom hem. Jag kom hem dit jag hör hemma som terapeut och människa. Mitt hjärta dunkar i samma takt som Expressive Arts."

– Petra Danielsson

"Lär känna dig själv genom dina sinnen. Konst och musik öppnade upp helt okända delar av mig när jag gick Introduktion i Uttryckande konst. Rekommenderas för nyfikna som vill öka sin glädje och självkänedom."

– Olle Leckne

"Detta är bland det roligaste och mest tillfredställande jag har gjort! Deltog med Margareta Wärja som gruppledare. Kan varmt rekommendera."

– Eva Almqvist



