



Expressive Arts Stockholm

WORKSHOP I EXPRESSIVE ARTS

DIN INRE TRÄDGÅRD - EN OAS
FÖR KREATIVITET & VÄXANDE

9 - 11 JUNI 2023
EXPRESSIVE ARTS | HÄLSANS HUS
| STOCKHOLM

Besök www.expressivearts.se för anmälan

TÄNK DIG...

En trädgård som är din. En trygg och levande plats där du kan så frön och få inspiration och återhämtning. Du kan skapa en grönskande oas med hjälp av din kreativa förmåga.

Det är både allmänt känt och även vetenskapligt belagt att vi människor mår bra av att vistas i naturen. Den hjälper oss att läka, få kraft och lindrar stress. Ditt liv kan vara som en inre trädgård där du tar hand om ditt liv och växande. Ett liv med olika cykler och årstider. En trädgård är i en ständig pågående förändring, och som dess trädgårdsmästare vet du att en bra jord är grunden för att så och plantera. Vissa växter behöver särskild jord, näring och ljusförhållanden och andra är mer tåliga och robusta. En trädgård behöver också omsorg, uppmärksamhet och tålamod. Det krävs att du rensar ogräs och får bukt med ovälkomna gäster som annars hotar att ta över.

Denna workshop öger rum i början av juni och handlar om att ge tid att möta dig själv så att du kan växa och frodas. Vi arbetar med en kreativ process och använder olika konstnärliga språk tillsammans med material från naturen som inspiration. Här finns plats att skapa och vila i övergången in i ljuset och sommaren.

Vi kan alla forma och gestalta livet. Det finns en intelligens inom oss var och en som hämtar näring ur en källa fylld med kreativitet. I den outsinliga källan finns en motkraft till uppfattningen om att livet ska levas på ett visst sätt och att du behöver bevisa att du duger. Du kan använda din skaparkraft för att stå emot krav och förväntningar så att du kan forma det liv du önskar leva.

När du står inför den öppna grinden till sommaren kan du ställa frågor som:

- **Vad behöver jag för att leva ett meningsfullt liv?**
- **Behöver jag mer plats att leka och skapa?**
- **Vad önskar jag inför denna sommar?**
- **Hur vill jag skapa min inre trädgård?**

Trädgården är en mångbottnad symbol, som ett tidlöst rum för det cykliska livet och växandet. Här möts du av sinnlighet, ljuvliga dofter, fågelsång och en obändig vitalitet. Här finns omväxling med blommor, växter och löv som vissnar ner, förmultnar och blir till ny mylla. När våren kommer börjar det knoppas växa och spira. Det finns en uppsjö av olika trädgårdar att inspireras av. De som är ordnade, planerade och välklippta och andra som är mer vilda och frisläppta, och som bjuder på ständiga överraskningar. Kanske behöver vi både ock....

I trädgården finns utrymme att stanna upp inför de stora frågorna om existensen och livets mening och innehåll. Workshopen är en plats där du kan låta livsenergin vara din vägvisare. När du står där i grinden ges utrymme att känna efter och hämta andan. Hur vill du skapa din trädgård?

Vad är Expressive Arts?

Vi lever i en tid präglad av ökad vardagsstress och hög prestation. För dig som upplevt stress eller livskris kan konstnärliga språk vara en varsam väg till läkande och att få livet tillbaka. Att skapa genom olika konstuttryck, inom en trygg hållande ram, är ett omedelbart sätt att bjuda in mer glädje, tillit och nyfikenhet i livet. Det är också en väg till vitalitet och kraft att våga följa sina drömmar och leva fullt ut.

I expressive arts arbetar vi med bild, musik, dans/rörelse drama, film/foto, poesi och berättelser. Vi relaterar till världen omkring oss genom våra sinnen, förnimmelser, känslor och talade språk. Metodiken har stöd i forskning och omfattande praktisk kunskap. Vi som arbetar med expressive arts menar att varje människa bär inneboende resurser och förmågor att aktivt forma sitt liv och att den kompetensen grundas i kroppen.

När vi skapar använder vi dessa förmågor för att forma och synliggöra oss själv i världen. Vi tar plats. Skapandet kan också vara en meningsbärande väg för att pröva nytt och få en önskad livsförändring. I denna workshop fokuserar vi på resurser och inspiration genom skapande.

Citat från tidigare deltagare:

"Expressive Arts är fantastiskt! Jag gick Introduktion i Uttryckande Konstterapi för 13 år sedan och blev så förtjust att jag sedan vidareutbildade mig i metodiken som terapeut. Två helt ljuvliga, lekfulla, kreativa och livsbejakande år!" — Susanne Leckne

Vill du pröva? Välkommen till en workshop och introduktion: *Din inre trädgård – en oas för kreativitet och växande*. Den är för dig som vill möta dig själv i konsten tillsammans med andra i en mindre grupp. Vi träffas under tre dagar. Du kliver in i ett öppet kreativt rum utan prestation med plats för mycket lek, skratt och allvar. Vi arbetar med olika konstnärliga uttryck och det behövs inga särskilda förkunskaper.

Jag som ansvarar för denna terapeutiska workshop heter Margareta Wärja och har arbetat med konstnärliga terapier som psykoterapeut och lärare i över 35 år. Jag har utvecklat och forskat på metoder med konsten i rehabilitering inom cancervården. Här arbetar jag tillsammans med kollegan Anita Båge, dipl. uttryckande konstterapeut, filmproducent och lärare med lång gedigen erfarenhet av konstnärligt arbete och att leda processer genom skapandet.

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.



KOSTNAD

3800 kr. Moms utgår ej.
Fika och material ingår.

PLATS

Expressive Arts,
Hälsans Hus, Fjällgatan 23.
Platserna är begränsade.

TIDER

9 - 11 juni 2023
Fredag: kl 10-18
Lördag: kl 10-18
Söndag: kl 10-16

VÄLKOMMEN!

