Expressive Arts Stockholm

WORKSHOP I EXPRESSIVE ARTS

PÅ TRÖSKELN TILL NÅGOT **NYTT**:
LÅT **KONSTEN** INSPIRERA DIG!

20 - 22 JANUARI 2023
EXPRESSIVE ARTS | HÄLSANS HUS | STOCKHOLM

Besök www.expressivearts.se för anmälan

Carl Milles

PÅ TRÖSKELN...

Du står på tröskeln till ett nytt år... I december - januari går vi in i den övergång som vi firar med glitter, sprakande fyrverkerier och nyårslöften till oss själva. Här ges plats för eftertanke kring året som gått och för önskningar om ett levande och vitalt nytt år. Denna workshop handlar om att ge tid att möta dig själv och uppmärksamma övergången till det nya året.

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. Din skaparkraft kan hjälpa dig att forma det liv du önskar leva.

När du står på tröskeln av en ny cykel med växlande årstider, allehanda projekt och åtaganden kan du ställa frågor som:

Vad behöver jag för att leva ett meningsfullt liv 2023? Vill jag skapa och leka mer? Önskar jag mer inspiration och återhämtning? Är det dags att utmana mig själv att växa genom konsten?

Tröskeln är en mångbottnad symbol. Den är som en sorts gräns mellan det man lämnar och det nya och ännu okända som man är på väg att kliva in i. När du står där i öppningen med närvaro och nyfikenhet - utan att ha bråttom - ges utrymme att känna efter och hämta andan. Vilka är dina genuina behov just nu inför det nya året?

I övergångar finns alltid möjligheter. Det är en plats att stanna upp. Att vila där en stund och vara stilla innebär att ta emot den möjligheten. Du ger utrymme för en naturlig process som uppstår när du lyssnar och känner efter på djupet. Tröskeln är också en plats som omfamnar ett tidlöst mellanrum. Som en utsträckt rymd. Här öppnas en dörr till din kreativitet som växer inifrån och i mötet med omvärlden.

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 fullt ut.

I Expressive Arts använder vi olika konstnärliga uttryck: musik, bild, dans och rörelse, drama, film och foto, poesi och berättelser. 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 skapa och forma sitt liv och att den kompetensen grundas i kroppen. Vi relaterar till världen omkring oss genom våra sinnen, förnimmelser, känslor och talade språk.

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: På tröskeln till något nytt – Låt konsten inspirera dig. 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 över tröskeln och 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.

VÄLKOMMEN!

PLATS

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

TIDER

20 - 22 januari 2023
Fredag: kl 10-18
Lördag: kl 10-18
Söndag: kl 10-16

KOSTNAD

3600 kr. Moms utgår ej.
Fika och material ingår.