



*Expressive Arts* Stockholm AB

# UTTRYCKANDE KONST - LIVE!

Läka och växa genom konsten -  
Med kroppen och intuitionen  
som vägvisare

**10 - 12 JUNI | 2022**  
**EXPRESSIVE ARTS, LIVE- HÄLSANS HUS**  
**I STOCKHOLM**

Besök [www.expressivearts.se](http://www.expressivearts.se) för anmälan

# FINN DIN INRE KRAFT

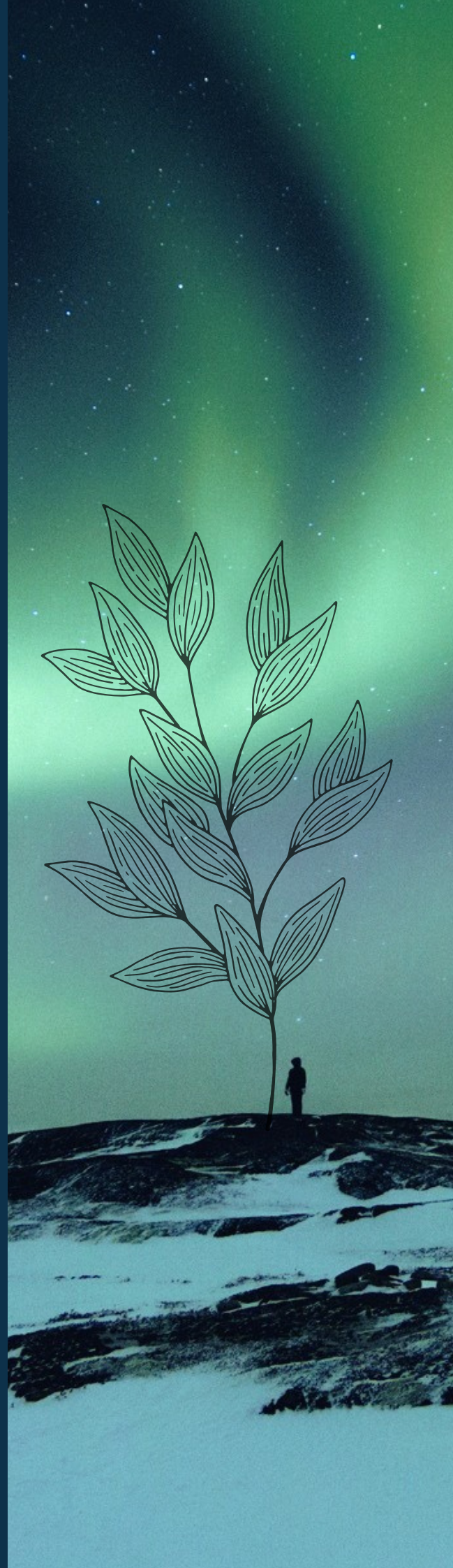
I din kropp finns en inre kompass för hur du bäst kan leva ditt liv, och den kompassen är din intuition och förmåga att lyssna, skapa och reflektera. Vi lever i en tid präglad av ökad vardagsstress och tidspress. För dig som upplevt stress eller livskris kan konstnärliga språk vara en varsam väg till läkande. Konstnärligt skapade kan också vara ett sätt att bjuda in mer glädje, kraft och vitalitet i livet.

I Expressive Arts använder vi olika konstnärliga uttryck: musik, bild, dans och rörelse, drama, film och foto, poesi och berättelser. Metodiken har ett stöd i forskning och i omfattande praktisk kunskap.

Vi som arbetar med den här metoden menar att varje människa har en inneboende kraft och förmåga att aktivt skapa och forma sitt liv och att det arbetet grundas i kroppen. Vi relaterar till världen omkring oss genom våra sinnen, förnimmelser, känslor och talade språk. När vi skapar använder vi dessa inneboende förmågor för att forma och synliggöra oss själv i världen. Skapandet kan också vara en meningsbärande väg för att pröva nytt och skapa önskad förändring. I arbetet vänder vi oss ofta till naturen som källa för inspiration och återhämtning.

Vill du pröva? Välkommen till en workshop och introduktion: *Läka och växa genom konsten - Med kroppen och intuitionen som vägvisare*. Den vänder sig till dig som vill möta dig själv i konsten tillsammans med andra i en mindre grupp. Vi träffas under tre dagar. Du bjuds in i ett öppet kreativt rum utan prestation med plats för lek, skratt och allvar. Vi arbetar med olika konstnärliga språk och 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 30 år. Jag är legitimerad psykoterapeut, grupptherapeut samt lärare och handledare i musik- och uttryckande konstterapi. Jag har utvecklat och forskat på metoder i konstnärliga terapier i rehabilitering inom cancervården.





## LEDARE

**Margareta Wärja** fil. dr.,  
leg. psykoterapeut,  
musikterapeut och  
utbildningsledare i  
Expressive Arts.



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



## PLATS

Hälsans Hus, Fjällgatan 23 (reservation för  
ändring pga av pandemin). Platserna är begränsade.

## TIDER

10 - 12 juni 2022  
Fredag: kl 10-18  
Lördag: kl 10-18  
Söndag: kl 10-15

## KOSTNAD

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

Välkommen!