



Förtrollad försommar!

*Kraft & växande genom
skapande*

31 MAJ - 2 JUNI 2024

HÄLSANS HUS
STHLM

WWW.EXPRESSIVEARTS.SE/
WORKSHOPS

Ta in Sommaren Med alla SINNEN



Likt **trädgårdsmästaren** som vårdar jorden och drar upp ogräset, kan vi rensa i vår **inre trädgård** och **plantera frön av hopp** med självkärlek och omsorg.

När vi närmar oss midsommar och sommarens höjdpunkt kan vi känna pulsen av tillväxt och potential. Det är en tid för ljus och växtkraft. Precis som naturen frodas och blomstrar, har även vi möjlighet att odla och vårda det som växer inom oss inför höstens skördetid. Vill du sätta nya frön?

Att prata med någon man litar på om livets utmaningar är viktigt för att må bra. Men lika viktigt är det att lyssna inåt, släppa taget och ta in ny energi! I denna process kan konsten och det fria skapandet vara en hjälpsam och inspirerande väg.

Denna workshop handlar om just detta - att använda konsten som en resurs för att närma sig och möta livets utmaningar och öppna upp för oanade möjligheter. Vi kommer också att ta oss ut i närmiljön och uppleva den växtkraft som finns i naturen.

Alla människor bär en naturlig förmåga som får näring av att skapa. När du vänder din uppmärksamhet mot kroppen och använder alla sinnen i en skapande process, kan du få hjälp att släppa taget om tidigare erfarenheter som håller dig tillbaka och börja sätta nya frön i marken. När vi ger energi och plats för våra resurser och till det som visar sig i skapandet kan vi också öppna upp för nya överraskande vägar i livet.

Likt trädgårdsmästaren som använder sina händer eller ett trädgårdsverktyg för att dra upp ogräset för att vårda jorden, kan vi rensa i vår inre trädgård och plantera frön av hopp, längtan och kreativitet. På så sätt kan du få ny kraft genom skapandet.

Workshopen

Expressive Arts Therapy (EXA) är en terapiform som använder konstnärliga uttrycksformer och samtal för att stödja och främja läkande, personlig utveckling och välbefinnande. Genom måleri, skulptur, musik, dans, drama och andra kreativa uttryck, hjälper Expressive Arts människor att undersöka, uttrycka och reflektera kring känslor, tankar och erfarenheter.

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

Du är inbjuden att delta i en 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 kärn 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 nya saker, 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

31 maj - 2 juni 2024

Fredag: kl 10-18

Lördag: kl 10-18

Söndag: kl 10-16

KOSTNAD

4400 kr

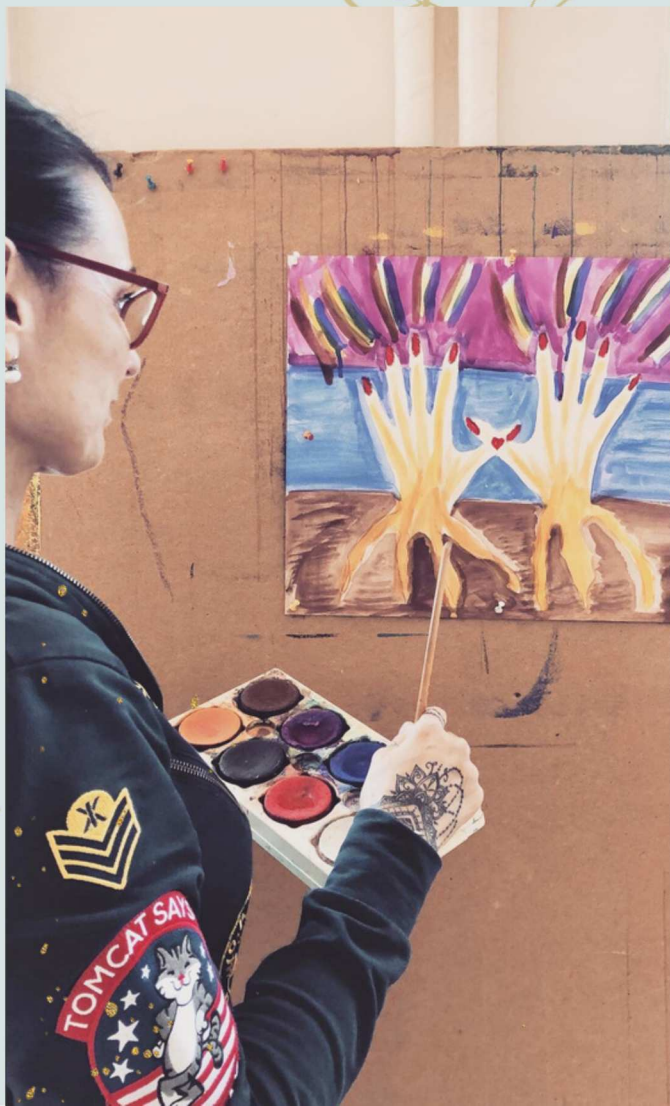
Moms utgår ej

Fika och material ingår!

DETTA INGÅR

- **Utforska din intuition och sätt nya frön under tre dagar:** Arbeta med expressive arts och använd *kraften från naturen* för att så nya frön, skapa nya vägar och följa din längtan.
- **Individuell feedback:** På din egna process från ledare och gruppen!
- **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.
- **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.*)*





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 våren 2011 med Margareta Wärja som gruppledare. Kan varmt rekommendera."

– Eva Almqvist



