

Med oss kan du skapa för alla dina sinnen

Tycker du att livet springer på för fort i ekorrhjulet?
Har du tappat bort dig själv i allt som "måste" göras?



MEDITATION, REFLEKTION & KREATIVT SKAPANDE

Skapa tid för regelbunden reflektion, stanna upp och gör ett personligt bokslut. Det är i tystnaden det händer, först när det är tyst så kan vi höra oss själva och få kontakt med det vi längtar efter och behöver. Att skapa kreativt öppnar upp dörren till vår inre sanning.

Mål: Att bli mer medveten om dina egna behov för att må bra.

Att sätta upp mål/fokusområde för året, kopplat till vad du längtar efter.

Att bli mer sann och tydlig och skapa en bättre känsla av att du själv styr ditt liv.

Första måndagen i månaden: 11/1, 1/2, 7/3, 4/4, 2/5, 7/6 (en tisdag), 4/7, 8/8, 5/9, 3/10, 7/11, 5/12. Obs, andra måndagen i januari och augusti.

Tid: Kl 18.00 - ca 21.00. **Var:** Helhethälsan, Wallingatan 37, Stockholm.

Pris: 300kr/gång. **Målgrupp:** Män och kvinnor **Anmälan:** Inför varje tillfälle.

Erbjudande: **Gå alla 12 gånger för endast 2.600 kr, betala vid start (1.000 kr rabatt).**

Innehåll: Varje gång tre perspektiv: vi tittar bakåt, vi ser nuläget och vi blickar framåt.

Metod: Utgångspunkten är att med den kravlösa och kreativa symbolpedagogiken kommer svar och insikter. I skapandet öppnas dörren till att bättre förstå sig själv. Vi använder olika material och uttrycksformer, vi mediterar, skriver, ritar och berättar. I kombination med att dela med sig och det värdefulla samtalet tillsammans med andra i grupp ökar vår medvetenhet.

Vi ser fram emot att öppna
dörren för dig.

Varmt välkommen!



Ingrid Thorngren

Symbolpedagog,
Frigörande Dans pedagog,
Samtalsterapeut och
Coach i Psykosyntes

ingrid@lotusutveckling.se
Telefon: 0709 - 755 900
www.lotusutveckling.se

Karin Axzell Nymark

Konsult, Symbolpedagog och
Coach i Psykosyntes

karin@konkax.se
Telefon: 0708 - 35 39 24
www.konkax.se