

Kreativ kurshelg

Dala-Floda värdshus 10-13 maj 2018

Välkommen till en långweekend
i yogan och måleriets tecken!
En fantastisk upplevelse som ger
dig de bästa förutsättningarna för
att komma i kontakt med dig själv
och ditt kreativa uttryck!



Känner du en längtan efter att skapa och hitta tillbaka till din kropp och ditt andetag? Då är detta weekenden för dig!
Genom yogan och meditationen ökar kontakten med dig själv och din kropp vilket främjar den skapande processen som du får i måleriet.
Inre bildskapande och yoga har i grunden samma målsättning vilket är att komma i balans och harmoni med dig själv och din omgivning. Detta underlättar för dig att vara i kontakt med din kreativitet och inre potential.

För alla

10 timmar balanserande yoga och meditation

10 timmar målning

Vegetarisk mat

Promenader i vacker miljö

Egentid för reflektion

Ledare:

Sara Norenus - Yoga och meditationslärare

Åsa Karner - Bildlärare, bildterapeut och konstnär

När och var?

Torsdag 10/5 kl 15.00 - Söndag 13/5 kl 11.00

Vi bor på Dala-Floda värdshus, det ekologiska värdshuset! Ett klassiskt pensionat med hundraårig tradition beläget i Dalarnas Lustgård ca 4 mil väster om Borlänge. En genuin miljö för harmoni och avkoppling, där du bor i vackra rum med en fantastisk utsikt! Under fyra dagar får du unna dig att både komma ner i varv och finna rätt energi för att komma i kontakt med dig själv och ditt kreativa uttryck!

Pris Helpension i dubbelrum

7 970 kr inkl. yoga, meditation och målning

Pris Helpension i enkelrum

8 390 kr inkl. yoga, meditation och målning

Maten som serveras är närproducerad, ekologisk och vegetarisk. Vid ankomst finns lättare fika. På torsdag kväll äter vi en 2-rätters middag. Fredag och lördag ingår frukost, lunchbuffé och 2-rätters middag. På söndag äter vi frukost tillsammans. Alla dagar finns tillgång till te och frukt.

Bokning och betalning

Faktura skickas som bekräftelse på din bokning. Anmälningsavgift på 1500:- betalas snarast för att bekräfta din plats. Återbetalas ej vid avbokning!

Max antal 14 st, min antal 10 st.

Resten av beloppet betalas mot faktura med slutdatum 14/5 2018

Sista dag för bokning är 15/4 2018

Bra att veta!

Du behöver ta med dig yogamatta och filt.

Kläder efter väder och till målningen!

Säg till om du har några allergier eller behöver äta specialkost.

Meddela också om du har några skador eller andra fysiska problem.

Det är bra om du nämner något om din erfarenhet av yoga och målning.

För mer information, programblad och bokning etc kontakta Sara Norenus
Liv i balans Dalarna:

sara@livibalansdalarna.se

070/173 56 32

www.livibalansdalarna.se

www.facebook.com/livibalans

Om Sara

Yogan kom till mig 2005, efter en utmattningsdepression och redan första gången på yogamattan blev jag fast. Vilken aha-upplevelse! Det var det här min kropp behövde! Det var kärlek vid första andetaget!

Tack vare yogan, meditationen och ayurvedan har jag hittat en väg från mina destruktiva mönster och landat i min stora verktygslåda för att leva ett liv i balans. Min livsresa fortsätter och jag fortsätter fördjupa mig inom yogan och ayurveda genom olika utbildningar. Det är en stor ära och förmån att få dela med mig av mina erfarenheter och verktyg till Dig som är redo att ta emot dem!

- 2017 25 timmar Ishta, Yin ”steg 2 utbildning, Ulrica Norberg och Hillevi Borga
- 2016 50 timmar Ishtayoga anatomi utbildning , Ulrica Norberg och Hillevi Borga
- 2015 30 timmar Ishtayoga, Restorative/Yoga Nidra lärarutbildning, Mona Anand och Gina Menez
- 2015 300 timmar Ishtayoga lärarutbildning med Alan Finger, Sarah Finger, Ulrica Norberg och Katrina Repka
- 2014 200 timmar Ishtayoga lärarutbildning med Alan Finger, Sarah Finger, Ulrica Norberg och Katrina Repka
- 2013 25 timmars Ishta yin lärarutbildning med Ulrica Norberg
- 2013 3-stegsutbildning barnyoga, Angelica Henriksson
- 2012 200 timmars ayurvedayoga utbildning, Marie Nygren
- 2006 Grundkurs inom ayurveda, Peter Ljungberg, Veda Lila
- 2005-2007 Privatlektioner inom Sivanandayoga

Om Åsa

”För mig är måleriet både kravlöst och lustfyllt. Det är ett fantastiskt redskap att få kontakt med mig själv och uttrycka min längtan och det som finns bortom orden. Det rymmer ofta en expansion och möjlighet att finna mitt ”flow”. Jag målar för att jag älskar att göra det och jag har även den stora förmånen att få leda andra att få verktyg att hitta sin potential inom måleriet bortom prestationens hämningar. Jag leder inte ut tekniker utan möjliggör för ett måleri som kommer inifrån som frigör kreativiteten.”

Jag har målat aktivt sedan 2000 och började ställa ut mina alster 2006. Jag har haft kurser i ”inre måleri” kontinuerligt sedan 2004. Då ett inre måleri förstärker kontakten med sig själv var det naturligt för mig att fördjupa mig ytterligare genom att ta steget och studera till bildterapeut. Jag är egenföretagare sedan 2006.

- 2017 Går kontinuerligt kortare ”konstkurser” i olika måleriformer
- 2011 Mind Art (bildskapande och mindfulness)
- 2006 - 2009 Bildterapiutbildning, steg 1 psykoterapi, Niarte- Nordic Institute for art therapy
- 2004 Vedic Art lärarutbildning
- 1999 - 2000 Estetisk utbildning, inriktning bild, Löftadalens folkhögskola
- 1992 - 1995 Grundskollärare, fördjupning bild

Välkommen att möta dig själv genom färg och form.

// Åsa

Schema

Torsdag

15.00	Incheckning / Fika
16.00	Samling + intro+ Yinyoga
17.30	Intro + målning
19.00	2 rätters middag

Fredag + lördag

8.00	Gemensam frukost
9.00	Yoga + meditation
11.00	Målning
13.00	Gemensam lunch
14.30	Gr 1 Målning / Gr 2 Yoga
16.30	Gr 1 Yoga / Gr 2 Målning
19.00	2-rätters middag

Söndag

8.00	Gemensam frukost
9.00	Målning avsl.
9.45	Yoga
10.30	Avslutningscirkel
11.00	Utcheckning

Med reservation för ev. ändringar :)