



Information & Anmälan

Lenah Jäder Sundberg
Uttryckande Konstterapeut
lenah@lenahjader.se
www.lenahjader.se
070-302 92 70

Lisa Krogdal
Uttryckande Konstterapeut
lisa.krogdal@artretreat.se
www.artretreat.se
070-583 58 67

HälsöRum
Ateljé för Uttryckande Konst & Terapi
N.a Kyrkogatan 3, Karlstad



Kreativ Stresshantering

HälsöRum
Ateljé för Uttryckande Konst & Terapi
N.a Kyrkogatan 3, Karlstad

Kreativ Stresshantering

Har livet blivit för mycket? Kommer du inte riktigt loss och till ro? Kreativ stresshantering öppnar för att stanna upp i dig själv och orka stanna kvar.

Kreativ Stresshantering

Stärker förmågan att vara Här och Nu. Vi arbetar både med den mindre gruppen som metod såväl som med enskilda. Du lär dig vara närvarande och i balans med kropp, själ, andning och energi. Arbetssättet innehåller moment av enkla kroppsörelser, i samverkan med fritt måleri och skulpterande. Konstnärliga förkunskaper är inte nödvändiga.

Målgrupp

Kreativ Stresshantering har god effekt vid textstressrelaterade besvär och livssituationer som skapat hög anspänning eller trötthet. Det riktar sig till dig som vill ge din spontanitet och kreativitet eget fritt utrymme.

Ursprung

Kreativ Stresshantering utgår från mindfulnessbaserat måleri och Uttryckande konstterapi. Mindfulness som har sitt ursprung i Zenbuddismen handlar om sinnesnärvaro, att vara medvetet närvarande i nuet. Uttryckande Konstterapi är en psykodynamiskt orienterad terapiform som utgår från gamla kunskaper om kreativa formers läkande och befriande egenskaper.

Kurs

Kurs i Kreativ Stresshantering startas kontinuerligt och omfattar 10 tillfällen. Specialdesignade kursupplägg görs på uppdrag av enskilda, företag eller organisationer.