

På upptäcktsfärd i sinnenas värld

Retreat med dans, meditation och känslornas färger



Välkommen till den vackra kursgården Frötuna i Uppland. Under några dagar får du tid att tänka på dig själv och var du befinner dig i livet.

Tillsammans går vi på en inre upptäcktsfärd. Våra redskap är dans, musik, meditation och färgskapande. Hur hanterar vi våra känslor? Är vi vän med dem? Är vi kritiska och dömande? Vi söker en väg där vi kan möta oss själva och andra med mod, självrespekt och medkänsla.

Vi dansar Cirkeldanser – danser i cirkel eller spiral med enkla steg som upprepas om och om igen. Danserna och musiken är från olika tider och olika hörn av världen. Danserna formar ritualer och musiken knyter an till känslor och sinnesstämningar som hör samman med livets olika faser av glädje och sorg, ljus och mörker.

I fritt måleri sätter vi färg och form på våra upplevelser. Vi får möjlighet att fördjupa och utveckla de fönimmelser och känslor som musiken och dansen väcker. I meditationens tystnad vänder vi blicken inåt för att möta det vi upplevt i dansen och färgskapandet.

Handledare

Britt Dahlbom Cullberg, dipl. bildterapeut och cert. mindfulnessinstruktör. Har lång erfarenhet av bildpedagogiskt och bildterapeutiskt arbete, liksom av undervisning i mindfulness.

Maria Rönn, präst. och dipl. dansledare i Circle Dance. Har introducerat Heliga Danser i Sverige. Utbildar dansledare och har leder kurser och workshops (läs mer på www.mariaronn.com).

- Plats** Frötuna gård i Uppland, strax söder om Uppsala. Se den vackra gården och naturen på www.frotuna.nu
- Tid** 13–15 maj. Vi inleder med middag på fredagen kl. 18.00 och avslutar på söndagen kl. 14.30 med eftermiddagste.
- Pris** 3.600 kr inkl. helpension och inkvartering i ljusa, vackra enkelrum med egen dusch och toalett.
- Anmälan** Sker via mail till brittamen@hotmail.com. Anmälan giltig med inbetald anmälningsavgift på 500 kronor. Betalas till Handelsbanken, clearingnr 6170 kontonr 757971202. Återbetalas endast vid inställd kurs. Resterande belopp 3.100 kronor sätts in senast den 10 april på samma konto. Vid återbud, efter den 10 april, återbetalas kursavgiften, minus 5%, mot läkarintyg.

För mer information: ronn.maria@comhem.se, tel 070-3146225
brittamen@hotmail.com, tel 073-7837044