



Livsuttryck – Ettårig kurs i kreativitet och psykosyntes

*För dig som vill utveckla dig själv,
lära dig mer om kreativa metoder, ha roligt!*

En kurs i personlig utveckling med kreativitet och psykosyntes som grund. Kursen löper över ett läsår. Under sex veckoslut, tre per termin, möts gruppen för att pröva olika kreativa uttryck. Det blir en härlig upptäcktsfärd som gör dig rik på självkännet. Du kommer att få uppleva dig själv på ett nytt sätt tack vare de olika kreativa uttrycken vi använder oss av.

Kanske njuter du lika mycket av alla helgerna för din egen skull. Kanske använder dina nya kunskaper i arbetet med andra. Kanske finner du ditt " eget " uttryck och får en ny kreativ följeslagare på din livsväg, om någon av metoderna blir din alldeles egen favorit.

Vi är stolta att erbjuda dessa sex helgkurser ledda av erfarna och kvalificerade lärare och terapeuter. Kursen avslutas med ytterligare en dag för att sammanfatta upplevelser och lärdomar.

Kursfakta

- Gruppstorlek minst 10 personer.
- Detaljerade upplysningar om helgernas innehåll från respektive kursledare.
- Detaljerad information och anmälningsblankett kommer längre fram. Vill du vara säker på en plats - föränmäl dig redan nu. Mejla oss på info@psykosyntesakademin.se, och betala in anmälningsavgiften på 750 kr till plusgiro 857487-3 (ange Livsuttryck på inbetalningen).
- Pris för hela kursen 13 240 kronor (+ moms för företag), som betalas i sex betalningsomgångar.
- Du anmäler dig dock för hela kursen och inte bara till enstaka temahelger.

På följande sida presenteras delkurserna och ledarna.

Kursplan höstterminen 2010

11–12 september	Bild och form
16–17 oktober	Röstens skaparkraft
27–28 november	Ritual och rörelse

Kursplan vårterminen 2011

19–20 februari	Skrivandets kreativa kraft
19–20 mars	Improvisationsteater
16–17 april	Intuitiv skulptur
21 maj	Avslutning

Bild och Form

Alla har förmåga att utveckla ett personligt bildspråk och varje material har sina egna uttrycksmöjligheter. Vi lär känna dem i genomtänkta experiment, som ger trygghet och förvåningsvärt snabbt leder till fördjupat och avancerat skapande. Deltagarna får möjlighet att utveckla den kreativitet som finns inom varje människa och att uttrycka tankar och upplevelser. Du stärks i ditt personliga uttryck – ditt eget unika sätt att formulera dig med hjälp av de möjligheter olika material ger. Vi väver också in andra språk som rörelse, ljud, drama. Övningarna avslutas alltid med en gemensam genomgång där deltagarna förmedlar sina bilder, tankar och erfarenheter till övriga i gruppen.

Curt Thörnqvist är diplomerad psykosyntesterapeut, lärare på Konstskolan Linnea och på Levande Verkstads 2-åriga metodutbildning. Tel 070-738 02 35.

Röstens skaparkraft

Varje individuell röst är en unik berättare och budbärare. Att utforska och tillåta röstens mångfald är att möta sig själv och varandra på flera medvetandenivåer samtidigt. Vår röst fungerar som en prisma för vår personliga energi, här möts själ, psyke och kropp, här hörs vår livsvilja, vår historia, vår längtan och skapande syfte. Välkommen till ett inspirerande möte mellan din inre och yttre röst! Kursmodulen innehåller kreativa processer som är hämtade från såväl tal/sångträning som teaterns och psykosyntesterapiens värld.

Kerstin Alex Elfving har tjugofem års erfarenhet inom olika former av röstutvecklande arbete. Hon är röst/teaterpedagog, diplomerad psykosyntesterapeut och konsult i kreativ kompetens & kommunikation.

www.enteleki.com eller tel 070-848 35 14.

Ritual och Rörelse

Den här helgen kommer vi att använda oss av våra kroppar i rörelse och dans. Vi arbetar med att stämma kroppen till ett känsligt instrument för att relatera både till varandra och för att plocka upp subtila signaler från vår inre värld. Vi kommer att gestalta och iscensätta de frågeställningar eller behov som gruppdeltagare har med sig, och med ritualer och symboler i form av föremål och rörelser bygger vi upp ett magiskt fält.

Isabella Hermelin är diplomerad psykosyntesterapeut, utbildad i Familjekonstellationer och Kreativ Metodik. Hon har dansat 5 Rytmer i sju år, en frigörande dans med shamanska inslag. Hon är kulturvetare och har jobbat som producent för ett kvinnoprojekt med musik, teater och kurser i personlig utveckling.

www.in-spirea.se eller tel 070-554 66 71.

Skrivandets kreativa kraft

Att skriva om dina drömmar och ditt förflutna, att skriva om den du är och den du vill bli – hur gör man? Vi gör korta och lite längre övningar som ger en upplevelse av skrivandet som uttrycksform. Du får en modell för hur skapandet sker inom och utanför oss samt ett förhållningssätt till självkritik som kan hjälpa dig att vara kreativ på alla plan. Vi provar olika genrer – dialog, saga, brev, associativt skrivande m m. Visualiseringar, rörelse och gruppspel ingår också. Syftet är att du ska hitta ditt eget uttryck i den skrivna formen samt öka din självkänedom.

Eva Sanner är diplomerad psykosyntesterapeut, journalist och författare inom området hälsa och personlig utveckling. Hon har bl a skrivit ”Det sjunde steget – om kreativitet och att finna sin livsrytm” och arbetar nu på sin sjunde bok.

www.evasanner.se eller tel 070-939 70 63.

Improvisationsteater

Spontanitet kommer av latinets sua sponte som betyder ur dig själv. Den improviserade teaterns verktyg och övningar är befriande enkla, lekfulla och ändå fulla av kraft. Med stöd av dem kan vi utforska vår kreativitet – vad som får den att flöda och vad som hindrar den.

Med utgångspunkt från lekfulla övningar och olika tekniker testas vi vår förmåga till närvaro, lyhördhet, acceptans och spegling. Vi arbetar dynamiskt (kropp och röst) eller stillsamt; tillsammans, parvis eller enskilt. Två dagar med skratt, humor och stort allvar.

Mona Eriksson är diplomerad psykosyntesterapeut och studierektor på PsykosyntesAkademin. Hon har en bakgrund som personalansvarig och VD inom bemanningsbranschen. Aktiv inom Playback-teater som skådespelare, spelledare och kursledare sedan tio år.

www.intouchcompany.se eller tel 070-781 40 03.

Intuitiv skulptur

Hur är det just nu? Vad bär du med dig? Vart är du på väg? Vad har vårt omedvetna för budskap till oss? Genom att intuitivt arbeta med lera och skapa skulpturer ur meditation och till musik når vi förbi våra försvar. Det blir ett samtal med dig själv där det finns tid att vänta på svar. Du kan förändra, prova och se nya sammanhang med hjälp av leran. Att lyssna inåt och få tid för eftertanke är grunden i detta sätt att arbeta. Vi arbetar både i stort och litet format och tar in naturen i skapandet. Vi avslutar med en utställning där vi delar våra berättelser med varandra. Vi arbetar med vit stengodslera och du får dina skulpturer brända om du vill.

Py Wernstedt är psykosyntesterapeut och skulptör. Hon är även utbildad sacionom och grafisk formgivare. Py har arbetat med intuitiv skulptur med grupper och individer i 20 år. www.pywernstedt.se eller tel 070-471 42 58.