

Kurshelg i Mattila: Fredag 7 oktober till söndag 9 oktober

# Hitta din inre kraft

*Kreativitet, samtal och påfyllnad, omfamnad av Finnskogen*

Att vara kvinna i dag, precis som förr, innebär många gånger att vara snäll, omtänksam och ställa upp för andra samtidigt som hon ska vara moderlig, glad och dessutom värna sitt utseende. Vi har oftast inte fått med oss förmågan att känna in våra egna behov och att sätta gränser för oss själva och gentemot andra. För att hitta den inre kraften behöver vi stanna upp och lyssna till vad våra tankar, känslor och behov egentligen har att säga.

I Finnskogens magiska natur ges du, under en helg i oktober, möjlighet att lyssna inåt, prata och skapa kring det som är meningsfullt för dig i ett lugnt och tryggt sammanhang. Tillsammans med andra härliga kvinnor får du, ett unikt tillfälle att kliva ur prestation och vardagsstress. Med sägner som grund vill vi skapa meningsfulla samtal och kreativa processer. Genom olika kreativa uttryck som att måla, skriva, dansa och att tillsammans samtala om våra inre och yttre liv utforskar vi den inre kraften hos var och en. Känner du dig låst vid att prestera har vi nycklar att låsa upp med. Vi tillhandahåller även metoder och övningar med vår gemensamma utgångspunkt i transaktionsanalysen som grund för att förstå oss själva, andra och livet. Det finns möjlighet för individuella samtal om du önskar.

Vid hemresan har du redskap att lyssna in dina behov, sätta gränser och hitta din inre kraft för att få mer energi i vardagen. Välkommen till en helg där du kommer närmare dig själv helt enkelt. Inga förkunskaper behövs.

**När & var?** Mattila, Värmland. Start fredag 7/10 incheck mellan 16 – 18.  
Avslut söndag 9/10 kl 15.00.

**Pris:** 3.500 kr med boende i fina stugor inkl. helpension, du har ett eget rum att sova i. Sista anmälningsdag: 11/9, anmälan är bindande.

**Information och anmälan:** Till Eva Mårlind, [levasamtalsterapi@gmail.com](mailto:levasamtalsterapi@gmail.com) eller Anette Johansson, [info@dinvag.nu](mailto:info@dinvag.nu)



#### Kursledare

Eva Mårlind är utbildad pedagog, coach och samtalsterapeut. Anette Johansson är utbildad pedagog, coach och samtalsterapeut.

Tillsammans har vi mångårig erfarenhet och kunskap om samtal, stresshantering, personlig utveckling och kreativa uttrycksätt som ex. frigörande målning.

Tillsammans ska vi under kursen möjliggöra för dig att hitta din inre kraft.

Varmt välkommen  
Eva och Anette

