



SKRIVYOGA

INSPIRATION & SKAPARGLÄDJE

Vi börjar dagen med övning i medveten närvaro (mindfulness) följt av ett mjukt yogapass, avspänning och meditation. Därefter går vi in i skriv- och skapandeprocessen. En guidad, stödjande resa in till vår lekfulla kreativitet, i landet bortom rätt och fel, där allt vi skriver och skapar blir precis som det ska, oavsett hur det blir. Lekfulla övningar väcker vår djupaste kreativa förmåga. Texterna får vi med oss hem, på papper och i hjärtat. Alla kan!

Paus för lunch och vi avslutar dagen med samling, meditation, reflektion.

När: Söndagen den 11 mars 2012, 11.00 - ca 18.00

Var: Samfällighetslokalen, Ärtvägen i Fjärås

Hämtning vid Kungsbacka station kan samordnas!

Kursavgift: 750 kr inkl sopplunch, yogithé samt skrivmaterial.

Kursledare/Frågor/Anmälan:

Ann Westermarck från Skrivhälsan ...

info@skrivhalsan.se – www.skrivhalsan.se – 0705-132456

Margaretha Fahlström Westin Yogalärare ...

margaretha.fw@telia.com – www.livsyoga.se - 0300-71442

Anmälan gör du till någon av oss, senast den 1 mars 2012. Därefter får du ett välkomstbrev med vidare information. Du behöver inga förkunskaper. Alla kan delta.

Begränsat antal deltagare.

Välkommen!

Ann & Margaretha