

Rytm-Rörelse-Reflektion med Blå Björk Samspel

30 juli-3 augusti 2012

Rytm-Rörelse-Reflektion syftar till att belysa sambandet mellan vår inre rytm och omvärldens, genom kroppskännedomsövningar, Djembe-trumspel och reflekterande samtal.

Ge dig själv en vecka där du i samspel med andra ökar din kreativitet!

I en tid av snabbt förändrade ekonomiska och strukturella förutsättningar är det än viktigare att kunna överblicka och finna nya möjligheter och lösningar. För att bibehålla god hälsa och känna att vi behärskar olika situationer i livet är det nödvändigt att ha ett väl fungerande samspel, inom sig själv och mellan sig själv och omvärlden.

Under kursen kommer vi att arbeta med kroppskännedomsövningar, spela djembetrummor och reflektera kring den egna upplevelsen.

Vi arbetar med begrepp som grundning, tyngdförflyttning, balans och andning. Genom fria rörelser, fokusering och vägleda reflekterande samtal tydliggörs samspelet mellan kropp och psyke. De specifika övningar vi arbetar kring bygger på den naturliga rörelsen, den som vi alla ursprungligen haft tillgång till.

Djembespel - tränar vår egen inre "klocka" och lyhördheten för oss själva och samspelet med omgivningen.

Rytm - inre och yttre - är en faktor som starkt påverkar vår känsla av sammanhang - KASAM. Med Kroppskännedom-Rörelse-Rytm höjs medvetenheten om vår egen inre rytm och puls. Fokus, balans, koordination och inte minst koncentration ökar och du får större tillgång till dina egna resurser.

Kursen vänder sig till alla som vill vara med och kräver inga förkunskaper.

Kursledare

Christina J. Gabrielsson, tel 070-515 02 68 eller 0552-300 00, är förskollärare, utbildad i dansterapi samt diplomerad Taktipro-massör. Hon har arbetat inom barnomsorg, skola, öppenvårdspsykiatri samt kriminalvården och har en mångårig erfarenhet av friskvårdande gruppdynamiskt arbete med människor i alla åldrar.

Mikael Gabrielsson, är diplomerad rytm- och samtalsterapeut. Han har de senaste 15 åren arbetat pedagogiskt och terapeutisk med Djembespel och RGRM metoden och samtalsterapi i bl.a. öppenvårdspsykiatri, grupper med neurologisk sjukdom och i kriminalvården.

Praktiska upplysningar:

Undervisningen är kostnadsfri men du betalar för kost och logi dvs. rum, frukost, kaffe, lunch, middag och kvällsfika. Se priser nedan. Du som inte bor på skolan betalar en serviceavgift, 2.500 kr, som inkluderar frukost, kaffe, lunch, middag och kvällsfika.

Om du inte får ett inbetalningskort från oss betalar du på plats med kort eller kontanter.

Vid avbokning senare än tre veckor före kursstart debiterar vi 20 % av avgiften.

För information om övriga sommarkurser/ordinarie kurser v.g. se www.geijerskolan.se



ANMÄLNINGSBLANKETT

Rytm-Rörelse-Reflektion med Blå Björk Samspel 30 juli-3 augusti 2012

Sista anmälningsdag 1 juni. Antagningsbesked skickas ut under juni. Skicka blanketten på adress: Geijerskolan, 684 93 Ransäter

Namn: Personnr:

Gatuadress:

Postnummer: Ort:

Tel: E-post:

Datum

Namnteckning.....

Boende, markera önskat alternativ

- Enkelrum 3.600 kr
- Dubbelrum 3.200 kr
- Serviceavgift för den som inte bor på skolan 2.500 kr

Önskemål om särskild kost (kryssa lämplig ruta)

- Jag vill äta vegetariskt
- Jag är allergisk mot:

Övrigt

.....
.....