

Information

Kursstart: 20/2-12

Tid: 17:30-19:00

Kurslängd: 8ggr

Platser: 10st

Kostnad: 300kr inkl material

Adress: Andra Långgatan 29, vån 2

Kursledare:

Virge Tikas, Hälsotherapeut och mötesplatspedagog
Hanna Ahlström, Hälsotherapeut

För info och kursanmälan:

031-712 12 40

agora@raddningsmissionen.se

Andra Långgatan 29, vån 2

www.raddningsmissionen.se/verksamhet/agora



GÖTEBORGS RÄDDNINGSMISSION

AGORA

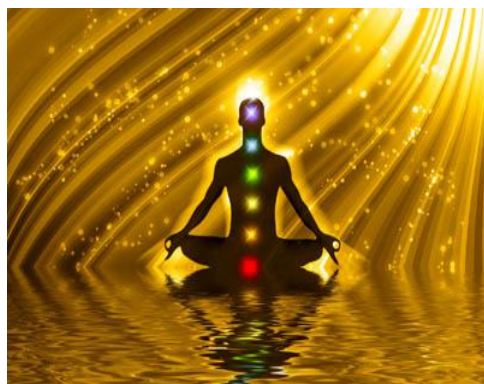
Mötesplats för integration

Hälsa & Skapande

Den här kursen är starten på en spännande process, där vi genom diskussioner, övningar, lek, hantverk och skapande lyfter fram vårt starkaste verktyg mot ökad hälsa. Nämligen att vi är just dem vi är!

Genom kreativt skapande krossar vi allt vad prestation heter & gör hälsa och utveckling till något lustfyllt och roligt!

Under kursens 8 gånger utforskar vi olika metoder i kreativt skapande och hälsoarbete för att öka vårt välbefinnande och stärka vår självkänsla.



Ta fram din inre kraft

Vi kommer att beröra teman som:

Stresshantering

Självbild

Självkänsla

Målbildsarbete

Kost

Fysisk och mentalträning

Skapa din egen verklighet

Vi provar på att arbeta med:

Akvarell

Akryl

Decoupage

Scrapbooking

Musik

Keramikmålning

m.m.



Skapande aktivitet som verktyg för ökad hälsa

Genom att aktivera vår kreativa sida kan vi se verkligheten med nya ögon, menar forskningen. Var och en är expert på sig själv och är den som bäst kan finna sina utvecklingsvägar men ibland behöver vi lite hjälp för att hitta nycklarna till vår livsutveckling.

När vi uttrycker oss genom skapande förs tanke och handling samman och vi får en bättre förståelse för oss själva. Vi kommer i kontakt med vår inre förmåga och kan utnyttja de resurser och kunskaper som vi har inom oss till fullo.

Forskarna Griffiths.S och Corr.S menar att kreativa aktiviteter ökar människors självkänsla, självförtroende och motivation vilket skapar tillfredställelse och välmående i det dagliga livet och det vill vi hjälpa er att uppnå med vår kurs.