



Målarkurs för hela dig!

På Hölseböke Naturhälsogård

17-21 aug

Meditation

Måleri

Natur

vegetarisk mat

Bastubad

Frigörande Dans

Måleri är både ett verktyg som du kan använda för att upptäcka dig själv och världen och en källa till kraft och glädje! Inga förkunskaper krävs - bara lust och nyfikenhet. Vi går igenom perspektiv, färglära, modellteckning, komposition och olika bildtolkningsmodeller. Du målar med eget material eller köper en nybörjarsats för äggoljetemperamåleri (måste förbeställas!). Vi målar ute i den vackra naturen så mycket vädret tillåter, annars inne på Hölseböke Naturhälsogård.

Vegetarisk -till största delen ekologiskt odlad mat, lagad av Inger Gustafsson som förestår Hölseböke Naturhälsogård, serveras hela vistelsen.

Meditation - tränar din fokuseringsförmåga och ökar din självkännedom!

Frigörande dans i naturen om vädret tillåter annars i tåpi. Anira Möller från Levaverkstan, leder oss på en njutningsfylld upptäcksfärd genom vår kropp, vilket stärker vårt medvetande om vår del i naturen. Dans ger livskraft och glädje! Även för dig som har svårigheter med att röra dig. Här finns dans för alla kroppar!

Bor gör vi i små stugor i skogen vid sjön, på Hölseböke Naturhälsogård, mellan Falkenberg och Torup, halland. Här njuter vi av naturen på flera sätt, bastubad, bad i sjön, öppen eld utomhus eller i grillkåtan. Genom promenader eller genom att bara vara. Du tar med sovsäck eller lakan.



17-21 aug
Max 10 deltagare

inklusive kost och logi

5500kr



VÄLKOMMEN!

För anmälan eller frågor ring Anna-Carin
0046 (0) 431-448 480 eller maila
konst@anna-carin.se

www.anna-carin.se www.spiritroad.se