

Maud Eklund
P S Y K O L O G

LÖW
ENB
ORG



I samarbete erbjuder för tredje gången:

KURS I PERSONLIG UTVECKLING/PSYKODRAMA

- DENNA GÅNG I BÅSTAD, AUGUSTI 2013



Välkommen till några upplevelserika dagar i Båstad i nordvästra Skåne . Kursen vänder sig till dig som vill ha tid och verktyg att utforska och utveckla dig själv. Under kursdagarna undersöks och speglas teman som rör dina relationer, ditt arbete, din fritid och din egen utveckling.

Vi kommer att arbeta med följande metoder:

- Psykodrama - iscensätta situationer i dåtid, nutid och framtid.
- Symboldrama – reflektera kring sig själv med hjälp av inre bilder.
- Meditation
- Bilder, musik och rörelse - frigöra glädje och spontanitet.

Vi kommer under dagarna arbeta med dessa teman:

- Affektmedvetenhet - differentiera mellan tankar och känslor.
- Hantera oavslutade eller konfliktfyllda situationer.
- Mentalisering – att se sig utifrån och andra inifrån.

Kursen är i hög grad handlingsorienterad med övningar . Genom gestaltande metodik får du möjlighet att undersöka och synliggöra aspekter i ditt liv och pröva på andra strategier för att lösa livets knutar. Vi arbetar i grupp och i mindre konstellationer. Max 10 deltagare.



Några röster från utvärderingar från tidigare kurser i Grekland 2011 och 2012:

”Tryggt och professionellt ledarskap.”

”Mycket bra ledare med fingertoppskänsla.”

”Genomtänkt och genomarbetat kursinnehåll.”

”Om jag hade några förväntningar så slog de alla rekord.”

”Jag hade höga förväntningar, men de är med marginal uppfyllda.”

”Det här är det bästa jag har gjort för min egen skull.”

”Den här veckan har varit fantastisk.”



Båstad är beläget på vackra Bjärehalvön i nordvästra Skåne. Båstad har ett förflutet som kurort, men idag förknippar många orten med tennis, bad och nattliv medan andra tänker på film, konst och musik. På Bjärehalvön öppnar sig ett växlande landskap med sandstränder, åkrar, skogar och spännande klippformationer . Här finns gott om promenadstigar i naturskön omgivning.

Tidpunkt: 29 –31 augusti 2013 (v. 35)

Boende: Boende på Pensionat Enehall, Stationsterrassen 10, torsdag – söndag. Pensionat Enehall ligger 500 meter från Båstads sandstrand och erbjuder gratis Wi-Fi, kostnadsfri parkering och rum med TV. Tågstationen ligger 400 meter från pensionatet.

Rummen på pensionatet har eget badrum med dusch. Pensionatet har bastu och cykeluthyrning. Hotellets trädgård har sittplatser utomhus och ligger intill Skåneleden.

Adress: Pensionat Enehall, Stationsterrassen 10, Båstad.



Kursledare: Maud Eklund (psykodramaledare, leg. psykolog och leg. psykoterapeut) och Christina Löwenborg (psykodramaledare, handledare, utbildare, mindfulnessinstruktör och fil.mag)

Resa: Flyg Sthlm – Ängelholm trafikeras av Kullaflyg och SAS. Tåg Sthlm-Båstad. Utresa torsdag 29.8 och hemresa söndag 1.9. Resa bokas och betalas av resp. deltagare.

Kurslokal: Kurslokalen Båstads församlingsgård, på Båstad Torg alldeles i närheten av Maria kyrkan. Kurslokalen är belägen ca 2 km från pensionatet.



Kursomfång: Torsdag kl. 18.00-21.00 , fredag och lördag kl. 10.00 – 13.00 och 14.30 – 18.00. Lunchrestaurang finns i närheten.

Avslutningsmiddag: Lördag 31.8 ca kl 19.30 på restaurang centralt i Båstad.

Kostnad: 5.820 kr inkl. moms. Innefattar kursavgift, boende, transport till och från flyget i Ängelholm samt välkomstfika och avslutningsmiddag. **OBS! Tåg-/flygresan bokas och bekostas av kursdeltagarna själva!**

Anmälan och avbokning: Bindande anmälan senast **20/4** genom insättande av 1.500 kr till Christina Löwenborg AB bankgiro 481-7037. Slutbetalning av kursavgiften senast **31/6**. Vid avbokning senast **60** dagar innan kursen återbetalas kursavgiften exkl. anmälningsavgiften. Vid avbokning senast **30** dagar innan kursstart återfås 50% av kursavgiften. Vid senare avbokning sker ingen återbetalning. Vid färre än 8 deltagare ställs kursen in.



Kontaktuppgifter:

maud.eklund@telia.com

christina.lowenborg@telia.com

mobiltel: 070-6727852

070-4971504

www.psykologmaudeklund.se

www.lowenborg.eu

S I P S www.psykodramastockholm.se

* * * * *