

**Maud Eklund**  
P S Y K O L O G

LÖW  
ENB  
ORG

I samarbete erbjuder vi för tredje gången:

**KURS I PERSONLIG  
UTVECKLING/PSYKODRAMA  
I GREKLAND, SEPTEMBER 2017**

Välkommen till en upplevelserik vecka i den grekiska byn Kardamili. 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.
- Mindfulness – vara närvarande i nuet.
- Bilder, musik och rörelse - frigöra glädje och spontanitet.

I början av kursveckan kommer vi att göra en inventering av vilka teman som är aktuella i gruppen. De kommer att ligga till grund för det fortsatta arbetet under veckan.

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 att lösa livets knutar. Vi arbetar i grupp och i mindre konstellationer.

Max 10 deltagare.

Några röster från utvärderingen 2011:

*”Tryggt och professionellt ledarskap.”*

*”Mycket bra ledare med fingertoppskänsla.”*

*”Genomtänkt och genomarbetat kursinnehåll.”*

*”Boende – toppen. Rent och fräscht . Över förväntan. ”*

*“Underbar plats. Worth waiting for.”*

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

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



***Kardamili** är en liten by på södra Peloponnesos, som blivit ett smultronställe för oss kursledare att ha denna kurs på. Byn ligger svindlande vackert mellan havet, olivlundarna och den höga bergskedjan Taygetos, vars pyramidformade topp på 2.500 m tornar upp sig inom synhåll från byn. Omgivningen är idealisk för promenader och även mer krävande vandringar, och på några timmar kan man nå flera av det antika Greklands mytomspunna platser. Kardamili är en mycket lugn by, men där finns flera utmärkta restauranger, tavernor och caféer samt div. butiker, sportaffär med cykeluthyrning etc. ([www.kardamili-greece.com](http://www.kardamili-greece.com)).*

**Tidpunkt:** 8 – 15 sept. 2017 (v. 36/37)

**Resa:** Flyg Sthlm – Kalamata t.o.r. fredag – fredag (bokas och betalas av resp. deltagare). Transfer ombesörjes av respektive deltagare. Taxi alt. lokalbuss finns från Kalamata till Kardamili.

**Boende:** Modernt utrustade dubbelrum på Alexander Studios, 20 m från havet.

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

**Kurslokal:** på promenadavstånd från Alexander Studios.

**Kursomfång:** söndag, måndag, onsdag och torsdag kl. 09:00 – 12:00 och 15:00 – 18:00. Mellan 12:00-15:00 finns tid för lunch och reflektion. Lördag samt tisdag lediga dagar för reflektion och rekreation.

**Fritidsaktiviteter:** Promenader, bergsvandringar, cykelturer (cyklar finns att hyra). På kvällstid erbjuds *grekiska myter & sagor* av Lars Persson, historielärare och fotograf, samt *musikaliska irrfärder*, av Christer Eklund, radioman och musiker. Ca.60 – 90 min.(Kostnadsfritt)

## **Kostnader**

**Kursavgift:**( inkluderar material och två middagar) **6.250 inkl. moms**

**Boende:** **Ca 35 euro/dygn** för del i dubbelrum. Boendet bokas av kursledarna men betalas på plats till hyresvärdinnan av resp deltagare .

**Flyg:** **Ca. 250 euro** med Aegean Airlines, direkt Arlanda - Kalamata. Bokas av kursdeltagarna själva.

**Transfer:** taxi från flyplatsen i Kalamata till Kardamili, ca.50 euro/ bil. Bokas av kursdeltagarna själva.

Det går även att ta lokalbuss från busstationen i Kalamata till Kardamili.

**Anmälan och avbokning:** Intresseanmälan snarast . Bindande anmälan senast **18/2** genom insättande av 1.500 kr på plusgirokonto 224382-2. Slutbetalning av kursavgiften senast **8/8**. 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

\* \* \* \* \*

Bilder från Alexander Studios





Vyer från Kardamili



