

Kroppen berättar 27-28 augusti 2022



En föränderlig tid...

Välkommen till en inre upptäcktsresa med kroppen som vägvisare!

Vi bjuder in till ett rum där kroppen och sinnena får komma till liv, ett rum att stanna upp i, att lyssna inåt och till varandra – ett rum för lekfullt utforskande och reflektion.

Hur kan jag leva mer här och nu?

Vad kan jag släppa taget om?

Hur skapar jag utrymme för det jag behöver?

Vad kan kroppen berätta? Kanske står du på tröskeln till något nytt och behöver mod och hjälp för att ta klivet? Genom rörelse, bildskapande, lek och reflektion synliggör vi mönster, stärker våra resurser och skapar möjlighet för förändring och läkning.

Rörelsen som en källa till glädje och närvaro men också till att, i ett tryggt rum, få möta det som är svårt. Hur ser livet ut just nu? Finner du utrymme för det som är viktigt? Vi inbjuder till en utforskande och kreativ verkstad och en stunds vila från krav och prestation. Inga förkunskaper behövs.

*Vi som leder workshopen är **Marika Nasiell** och **Gunilla Rydén**, båda diplomerade uttryckande konstterapeuter med över 30 års erfarenhet av skapande processer. Sedan flera år samarbetar vi som grupperapeuter och håller på regelbunden basis workshopen 'Kroppen berättar'. Marika är skådespelare och regissör. Gunilla är danspedagog och har utvecklat metoder inom kropp och kommunikation. www.rummet.org*

För information och anmälan:

Marika Nasiell, marika@nasiell.net, 070-207 71 42

Gunilla Rydén, gunilla.ryden@gmail.com, 070-497 25 75

Tid: 27-28 augusti 2022 kl 10-17 båda dagarna

Pris: 2100:-

Plats: Din Insida, Stortorget 3 i Gamla stan, Stockholm

Anmälan senast 5 augusti 2022. Begränsat antal platser, så först till kvarn...

Röster från tidigare deltagare:

"Jag är sååå nöjd med er workshop, den öppnade upp så många dörrar som jag är tacksam över. ... Essensen för mig var att lyssna till mig själv, min inre röst och få möta andra personer, möta deras liv, uttryck."

/Carolina

"Måla, dansa. Roligt, rogivande ... Både ledare och deltagare gav mig utrymme att nå min sorg. Tack"

/Oscar

"Ni har ju en magisk förmåga att skapa god gruppdynamik... Allt blev som på riktigt! Allas våra processer, våra hinder och prövningar... och vi behövde varandra och er för att kunna göra detta... Jag hade fått rådet av min "själsgymnast" att ta det lugnt och inte pressa mig att ta ansvar. Det var så nytt och ovant för mig, att våga vila i att inte behöva säga något hela tiden. Och på så vis kunde jag plötsligt höra min röst i de andras... Det är svårt att riktigt peka på vad ni gör... hur och när. Man är så inne i flödet och litar helt och fullt till er guidning. Även fast jag gjort flera av övningarna innan så är det som nytt varenda gång."

/Andrea

"Jag tyckte det var fantastiskt att få jobba med sig själv utan ord och samtidigt förstå så mycket och lära sig saker om sig själv, sitt sätt att reagera och vara."

/Anna

"Tyckte om hur ni vävde i hop olika uttryck, rörelse, bild, till en meningsfull helhet... Tycker om er värme."

/Mikael

"Jag har fått nya verktyg (inte minst genom speglingar från andra) om hur jag ska hantera min stress och svåra saker i mitt arbete."

/Ulrika

"Dans och lek – underbart härligt befriande. Få känna kroppen, uppleva den, märka vad den klarar."

/Sofia

"Att det var ett mjukt och ömsint sätt att arbeta med sitt inre. Intressanta övningar som på ett intelligent sätt byggde på varandra. (...) Ni skapade ett tryggt och hållt rum. (...) Oftast blir det så mycket mer fokus på de som leder, men ni lyckades leda och stödja utan att fokus hamnade på er. Ni kompletterar varandra fint."

/Josefin

"Underbara övningar och ett skönt tempo."

/Petra

"Stressen rinner av."

/Anders

"Jag kommer i kontakt med hur jag blir lycklig av att använda min kropp, utforska och uttrycka mig fysiskt, jag inspireras av musik och poesi och tycker om att skriva. Jag känner mig påfylld, som om jag slurpar i mig näring. Jag njuter av att vara kreativ med andra. Jag vilar när jag inte behöver ta ansvar, inte leder. Sammantaget känns det som om jag hittade hem, i mig, i min sinnlighet, kreativitet, och behov av närhet. Jag kom i kontakt med glädje, lust och lek."

/Mira

"Jag uppskattade verkligen den nya formen, poesi, musik, måla och dans. Att jag kan uttrycka mig på ett nytt sätt... Ni guidade oss lugnt & skönt och jag kände mig trygg och avslappnad trots 'outside comfort zone'."

/Gloria

"Skönt att för en gångs skull inte bara vara helt uppslukad av alla mina sår, utan även få se det hela i mig och utforska hur det kan få ta allt större plats i mitt liv."

/Helene

"Det kändes tryggt. Upplevde er som väldigt närvarande, uppmärksamma och samspelande. Och välplanerade."

/Håkan

"Fint att stanna upp och förundras."

/Nina