



Expressive Arts Stockholm

*Möt din inre hjälpare
& låt vingarna bära dig!*

Workshop i Expressive Arts

23 - 25 FEBRUARI 2024
EXPRESSIVE ARTS | HÄLSANS HUS
| STOCKHOLM

Anmäl dig idag: www.expressivearts.se
/workshops

Behöver du en vägvisare?

Vi lever i en tid präglad av växande vardagsstress och hög prestation, där kravet att vara unik och synlig har blivit alltmer betonat. Samtidigt möts vi av turbulens och komplexitet på många nivåer. Allt detta påverkar oss psykiskt och vi kan uppleva att vi tappar balansen och kontakten med vår inre.

Men inom oss finns en intuition - en livskraft som hämtar näring ur en universell källa som finns för oss alla. Källan kan ses som din inre hjälpare. Det kan vara en vägvisare på livets stig som är en motkraft till oro, stress och föreställningen att behöva prestera på topp och visa att man duger.

Din hjälpare står helt på din sida. Den pekar på det som är sant och levande så att du kan lyfta och låta vingarna bära dig. Hjälparen får näring när du ger plats för att skapa fritt och lekfullt, och den besitter en annan sorts kroppslig intelligens än den vi vanligtvis förknippar med kompetens och framgång. Hjälparen får näring i det fria lekfulla skapandet.

I Expressive Arts använder vi olika konstnärliga uttryck: musik, bild, dans och rörelse, drama, film och foto, poesi och berättelser. Metodiken har ett stöd i forskning och i omfattande praktisk kunskap. För dig som upplevt stress eller livskris kan olika konstnärliga uttryck vara en varsam väg till läkande och få livet tillbaka. Kreativitet i en trygg miljö är ett direkt sätt att bjuda in mer glädje, förundran och vitalitet i livet.

Genom våra sinnen, förnimmelser, känslor och språk relaterar vi till omvärlden. Vi som arbetar med expressive arts menar att varje människa har en naturlig förmåga att aktivt forma sitt liv, och denna kraft grundas i kroppen. I det kreativa skapandet använder vi dessa inneboende förmågor för att formge och synliggöra oss själva i världen. Kreativiteten kan bli en kompass som vägleder oss att pröva nya saker och möjliggör positiva förändringar i våra liv. Det som behövs är en gnutta mod och en portion nyfikenhet.

Du är varmt inbjuden till en workshop som handlar om att möta, utforska och släppa fram din inre hjälpare. Vi träffas under tre dagar där du får möta dig själv i konsten tillsammans med andra i en mindre grupp. Du bjuds in i ett öppet kreativt rum utan prestation med plats för lek, skratt och allvar. Vi arbetar med olika konstnärliga uttryck och det behövs inga särskilda förkunskaper, men du som har tidigare erfarenhet av Expressive Arts är också välkommen för påfyllnad och fördjupning.

Jag som ansvarar för denna terapeutiska workshop heter *Margareta Wärja* och har arbetat med konstnärliga terapier som psykoterapeut och lärare i över 35 år. Jag har utvecklat och forskat på metoder med konsten i rehabilitering inom cancervården. Här arbetar jag tillsammans med kollegan *Anita Båge*, filmproducent och lärare med lång gedigen erfarenhet av konstnärligt arbete och att leda processer genom skapandet.

Hälsningar från tidigare deltagare

"Ett underbart sätt att komma i kontakt med dig själv. Överraskande och spännande!"

— Anki Ottander

"Att ha fått lära mig tillämpa de konstnärliga språken känns oerhört berikande, både för mig som terapeut och är mycket uppskattat hos mina klienter. EXA metodiken ger värdefull fördjupad dimension i terapiarbetet, något jag tidigare saknat."

— Charlotte Forsberg

"It is with full heart that I recommend to anyone who wants to experience the new, the magic, to become inspired and creative by participating this workshop."

— Stavria Morfi

"Man får redskap att hantera livets olika sidor. Både det fina, men även det svåra och svarta. Tack!"

— Jeanette Dolk-Öhman

"Expressive Arts är fantastiskt! Jag gick Introduktion i Uttryckande Konstterapi och blev så förtjust att jag sedan vidareutbildade mig i metodiken som terapeut. Två helt ljuvliga, lekfulla, kreativa och livsbejakande år!"

— Susanne Leckne

"Jag är förundrad över att det kan skapas en sådan samhörighet mellan människor som inte känner varandra och djupt berörd av den omsorg om och inlevelseförmåga i en annan människa som jag fick uppleva."

Min känsla som jag bär med mig är tillförsikt i vad som ska hända, jag väntar på att det ska droppa ner något i mina kupade händer."

— Åsa Bergholm

"Jag kände att jag äntligen kom hem. Jag kom hem dit jag hör hemma som terapeut och människa. Mitt hjärta dunkar i samma takt som Expressive Arts."

— Petra Danielsson

"Lär känna dig själv genom dina sinnen. Konst och musik öppnade upp helt okända delar av mig när jag gick Introduktion i Uttryckande konst. Rekommenderas för nyfikna som vill öka sin glädje och självkänedom."

— Olle Leckne

"Detta är bland det roligaste och mest tillfredställande jag har gjort! Deltog våren 2011 med Margareta Wärja som gruppledare. Kan varmt rekommendera."

— Eva Almqvist



Det här ingår

- **Utforska din inre hjälpare och skaparkraft i tre dagar:** Den inre hjälparen blir en symbol för att hitta dina inneboende resurser, naturliga intuition och inspirationskällor.
- **Individuell feedback:** på din egna process från ledare och gruppen!
- **Vägar att möta vardagsstressen:** Med konstens kraft får du konkret hjälp att omforma din relation till stress och skapa utrymme för dina innersta behov. Kreativiteten kan ge dig nya perspektiv för att navigera livets utmaningar.
- **Pröva olika konstnärliga uttryck:** Du får kravlöst pröva på olika konstnärliga medier, såsom musik, bild, dans, drama, poesi och berättande.
- **Stöd av forskning & praktik:** Expressive arts-metoden är välgrundad i både vetenskaplig forskning och omfattande praktisk erfarenhet.
- **Fika & konstmaterial:** Kaffe, te och smörgåsar och allt det konstmaterial du behöver för arbetet är inkluderat i priset.
- **Vackra lokaler med oslagbar utsikt över Stockholm:** Vi träffas i Hälsans Hus på en av Södermalms charmigaste gator; Fjällgatan. Här möts vi av en magnifik utsikt över Stockholm.
- **En uppskattad vegansk restaurang & trädgårdscafé:** På bottenplan i Hälsans hus finns Hermans Restaurang och trädgårdscafé som serverar vällagad färgrik vegansk mat, hembakat bröd och fika.
- **Efter workshopen – en sammanfattning:** Vi skickar en sammanfattning av våra dagar tillsammans med de övningar som använts i arbetet. Detta dokument kan användas för att befästa och integrera dina kunskaper.
- **Intyg:** Efter genomgången workshop får du också ett intyg som sammanfattar innehållet. *(För dig som är intresserad av den tvååriga utbildningen: att delta i en workshop är obligatoriskt för att kunna ansöka.*)*

LEDARE

Margareta Wärja PhD,
leg. psykoterapeut,
musikterapeut och
utbildningsledare i
Expressive Arts.



Anita Båge Dipl.
Uttryckande konstterapeut
med grundläggande
kompetens i psykoterapi
(steg 1). Psykodramaledare
och Filmproducent.



PLATS

Expressive Arts, Hälsans Hus, Fjällgatan 23
Platserna är begränsade!

TIDER

23 - 25 februari 2024

Fredag: kl 10-18

Lördag: kl 10-18

Söndag: kl 10-16

KOSTNAD

4300 kr. Moms utgår ej

Fika och material ingår

Anmäl dig här:

www.expressivearts.se/workshops

Välkommen!

