

Uddannelse og baggrund

Anne-Grethe Kousgaard er billedkunstner, kunsthåndværker, kunstterapeut og underviser og har i ca. 25 år undervist i kreative fag i forskelligt regi.

10 års uddannelse på kunst- og kunsthåndværkerskoler i Frankrig og Danmark og derudover en 4-årig uddannelse som kunstterapeut fra Institut for Kunstterapi.

Praktiseret meditation i 20 år og er dybt optaget af spirituel udvikling.

Praktiserende kunstterapeut siden 1999.

Medlem af foreningen af kunstterapeuter i Danmark samt erhvervsforeningen Kurby Silkeborg.

Egen kursusvirksomhed i 11 år. Afholder desuden foredrag og udstillinger.

Kursusstedet Fogstruplund

Kurser og individuelle sessioner foregår på landejendommen Fogstruplund i velindrettede og charmerende lokaler beliggende i smuk natur ved Salten Å nær Katrinedal, 15 km syd for Silkeborg.

Ring evt. om forskellige overnatningsmuligheder og transport til stedet.

Kontakt og tilmelding

Anne-Grethe Kousgaard

Kursusstedet Fogstruplund, Vorretvej 9, 8653 Them

Tlf. 75756616

Ring og få nærmere oplysning om kurserne, eller besøg hjemmeside:

www.ilegforalvor.dk

Email: ag@ilegforalvor.dk



i leg for alvor



Kunst, kreativitet og spiritualitet

Anne-Grethe Kousgaard

Malekurser • Kunstcoaching • Kunstterapi • Personlig udvikling
Kurser • Individuelle sessioner/ dagsforløb

2010



Kunst, kreativitet og spiritualitet

På Kursusstedet Fogstruplund, der ligger eventyrligt midt i naturen i Det Midtjyske Søhøjland, kan man få et pusterum og blive tanket op med ny energi.

Anne-Grethe Kousgaard, som er billedkunstner og kunstterapeut, instruerer og vejleder omkring personlig og kunstnerisk udvikling.

Med kunsten som medie, hovedsageligt maleri og collage, arbejdes der på kurser og individuelle sessioner hen imod balance og større livsglæde.

Gennem legende kreative udtryk og meditative øvelser findes ind til kreativitet - eller skaberevnen - et potentiale, vi alle bærer i os og kan anvende indenfor alle områder.

I hjertets stilhed er en evig kilde til inspiration, indsigt og visdom

Kunsten skaber bro mellem den indre og den ydre virkelighed. Og mellem den dynamiske kreative udfoldelse og den stille refleksion skabes et rum for selvindsigt.

Personlig udvikling handler dybest set om at blive lykkelig, til glæde og gavn for sig selv og andre. Det handler om at være i kontakt med sit hjerte, at finde ind til det der er sandt for den enkelte og at få bevidsthed om, at vi aktivt kan gå ind og ændre vores liv. Personlig udvikling er også spirituel udvikling, hvor målet er at realisere de potentialer vi bærer med os, at realisere det hele, store menneske i os.

Kurser i inspirerende rammer

På kursusstedet Fogstruplund tilbydes en række kurser, som henvender sig til forskellige grupper mennesker med forskellige behov.

Kursusstedets bygninger og naturens skønhed omkring danner inspirerende rammer for billedskabende arbejde, fordybelse og berigende oplevelser.

At arbejde med kunst og kreativitet giver glæde. På kurserne arbejdes især med maleri, collage og modellering, men andre musiske udtryk kan også indgå. Tolkning af billedudtrykkene giver den enkelte dybere indsigt.

Hovedtemaet i kurserne er kontakten til de kreative sider, alle har i sig, og til den kilde, hvorfra vi henter inspiration og kraft.

Der veksles mellem meditative øvelser, dynamiske udtryk og refleksion.

Enesessioner med kunstterapi/ kunstcoaching

Kunstterapi er hjælp til selvhjælp og kan bruges på mange forskellige måder, bl.a. i sorgarbejde, i kriser, ved udbrændthed og stress og ved mindre depressioner. Kunstterapi og kunstcoaching kan også bruges til at få mere klarhed i sit liv. Har du et problem du tumler med eller sidder fast i, så kan du male dig til afklaring.

Kunstterapi og kunstcoaching foregår i individuelle sessioner og henvender sig både til børn, unge og voksne.

Kursusplan og priser i 2010

Der tages forbehold for ændringer i kursusprogrammet og der kan komme flere kurser til i løbet af året. Disse kan ses på www.ilegforalvor.dk, eller du kan tilmelde dig mit nyhedsbrev. Man kan tilmelde sig et eller flere kurser ad gangen. Der er ingen krav til specielle kunstneriske færdigheder.

Malekurser

3-dages kursus, mandag 29. til onsdag 31. marts	2450 kr.
6-dages sommerkursus 9. - 14. juli	4450 kr.
Weekendkursus lørdag 28. til søndag 29. august	1800 kr.

Individuel vejledning / kunstterapi / kunstcoaching

For børn, unge eller voksne	
1 session à 2 timer	975 kr.
1 session à 3 timer	1375 kr.
Et individuelt dagsforløb 7 timer	2900 kr.

Undervisning i nonverbal kommunikation / kunstterapi

1 session à 2 timer, inkl. materiale	1175 kr.
Et individuelt dagsforløb á 7 timer	3100 kr.

Andre kursusområder

- Kurser i kreativ nonverbal kommunikation
- Udviklingsgrupper for lærere og pædagoger
- Personalekurser