

i leg for alvor

Kreative retreats på på kursusstedet Fogstruplund
med meditation, maleri og refleksion



Kære alle

Det er som om den tid, vi lever i nu, går hurtigere og hurtigere og kræver mere af os som personer. I år er der, som noget nyt, afsat 3 kurser med fokus på personlig udvikling. Disse kurser vil være forskellige, men vil alle have meditation og øvelser, der giver øget bevidsthed, som det centrale. Der vil også være stunder med maleri/skulptur på disse kurser, men sigtet er at komme i gang med at realisere sine længsler og drømme, få klarhed omkring livsmål og spirituelle værdier og blive inspireret til hvordan vi hver især kan medvirke til at gøre denne verden til et bedre sted at være.

Sidste års kurser var alle fuldbokkede på nær et, så meld dig i god tid.

På min hjemmeside: www.ilegforalvor.dk kan du se og læse mere. På alle kurserne er der mulighed for enkel overnatning og for at tilmelde sig en vegetarisk, økologisk madordning. Er du uden bil, kan du afhentes ved nærmeste bus.

Om underviseren Anne-Grethe Kousgaard

Jeg har 14 års uddannelse som billedkunstner, kunsthåndværker og kunstterapeut, og har undervist i kreative og personlige udviklende fag i mange, mange år. Derudover har jeg selv arbejdet med meditation og spiritualitet i 23 år.

Lidt syd for Silkeborg, findes kursusstedet, "Fogstruplund", der på 13 år tilbyder kurser til forskellige grupper mennesker, på denne vidunderlige plet i Danmark.

i leg for alvor

Kreative retreats på på kursusstedet Fogstruplund
med meditation, maleri og refleksion

Oversigt over kurser 2012

2-dages forårskursus - fra 30.-31. marts 2012

Et kreativt retreat med fokus på personlig udvikling

Tidspunkt: fredag og lørdag. Kl. 9-17 begge dage.

Pris: 1700 kr. inkl. materialer

3-dages forårskursus - fra 2.-4. april 2012

Tidspunkt: mandag til onsdag. Kl. 9-17 alle 3 dage.

Pris: 2550 kr. inkl. materialer

2-dages kursus - fra 11.-12. maj 2012

Et kreativt retreat med fokus på personlig udvikling

Tidspunkt: fredag og lørdag. Kl. 9-17 begge dage.

Pris: 1700 kr. inkl. materialer

2-dages kursus - fra 4.-5. juni 2012

Et kreativt retreat med fokus på personlig udvikling

Tidspunkt: mandag og tirsdag. Kl. 9-17 begge dage.

Pris: 1700 kr. inkl. materialer

3-dages kursus for børn og voksen - fra 1.-4. juli 2012

Tidspunkt: Kl. 10-16.30 alle dage.

Pris: 1500 kr. inkl. materialer, rabat ved flere børn.

Læs mere på: <http://www.ilegforalvor.dk/born.html>

5-dages sommerkursus - fra 7.-11. juli 2012

Tidspunkt: Kl. 9-17 alle dage.

Pris: 3700 kr. inkl. materialer

Individuelle sessioner i kunstterapi

Har du eller dit barn brug for hjælp til at se på noget der er svært eller smerteligt i livet, er kunstterapi et redskab der hjælper til forløsning og til at få et nyt syn på situationen. Sessionernes varighed er normalt à 2 -3 timers varighed, med mulighed for at forlænge til en hel dag.

Ring og hør nærmere, eller læs mere her: <http://www.ilegforalvor.dk/individuel.html>

Mange hilsener

Anne-Grethe Kousgaard

Billedkunstner, kunstterapeut og underviser

Kursusstedet Fogstruplund

Vorretvej 9, 8653 Them

Tlf. 75756616

ag@ilegforalvor.dk www.ilegforalvor.dk