



# Målarkurs för hela dig!

På Hölseböke Naturhälsogård

17-21 aug

Meditation

Måleri

Natur

vegetarisk mat

Bastubad

Frigörande Dans

**Måleri** är både ett verktyg som du kan använda för att upptäcka dig själv och världen och en källa till kraft och glädje! Inga förkunskaper krävs - bara lust och nyfikenhet. Vi går igenom perspektiv, färglära, modellteckning, komposition och olika bildtolkningsmodeller. Du målar med eget material eller köper en nybörjarsats för äggoljetemperamåleri (måste förbeställas!). Vi målar ute i den vackra naturen så mycket vädret tillåter, annars inne på Hölseböke Naturhälsogård.

**Vegetarisk** -till största delen ekologiskt odlad mat, lagad av Inger Gustafsson som förestår Hölseböke Naturhälsogård, serveras hela vistelsen.

**Meditation** - tränar din fokuseringsförmåga och ökar din självkänedom!

**Frigörande dans** i naturen om vädret tillåter annars i tåpi. Anira Möller från Levaverkstan, leder oss på en njutningsfylld upptäcksfärd genom vår kropp, vilket stärker vårt medvetande om vår del i naturen. Dans ger livskraft och glädje! Även för dig som har svårigheter med att röra dig. Här finns dans för alla kroppar!

**Bor** gör vi i små stugor i skogen vid sjön, på Hölseböke Naturhälsogård, mellan Falkenberg och Torup, halland. Här njuter vi av naturen på flera sätt, bastubad, bad i sjön, öppen eld utomhus eller i grillkåtan. Genom promenader eller genom att bara vara. Du tar med sovsäck eller lakan.



17-21 aug  
Max 10 deltagare

inklusive kost och logi

5500kr



VÄLKOMMEN!

För anmälan eller frågor ring Anna-Carin  
0046 (0) 431-448 480 eller maila  
konst@anna-carin.se