



# Målarkurs för hela dig!

på Hallandsåsen, Hålehallstugan 27 juni- 1 juli

Meditation

Måleri

Natur

vegetarisk mat

Frigörande Dans

**Öppna dina sinnen!** Uppe på Hallandsåsen mitt i naturen med bokskogs salar och porlande bäckar ligger Hålehallstugan, 14 km från Båstad. Utsikten över åkrar och hav är storlagen. Under fyra dagar blandar vi måleri, dans, yoga och lekar med stilla inre arbete. I syfte att öka vår medvetenhet om vad vi tar in och ger ut!

**Måleri** är en källa till kraft och glädje och ett verktyg du kan använda för att upptäcka dig själv och världen! Inga förkunskaper krävs - bara lust och nyfikenhet. Du målar med eget material eller köper en nybörjarsats för äggoljetemperamåleri. Vi målar ute i den vackra naturen så mycket vädret tillåter, annars inne på Hålehallstugan.

**Vegetarisk** -till största delen ekologiskt odlad mat serveras hela vistelsen.

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

**Yoga** - Amelie Ayre leder våra yoga pass. Passen är utformade för att passa alla. Första halvan passar även dig som har problem att böja dig, andra delen för dem som vill böja mer!

**Frigörande dans** ger livskraft och glädje! Vi dansar med fokus på den egna upplevelsen för att uppleva rörelse och livsglädje. Även för dig som har svårigheter med att röra dig. Här finns dans för alla kroppar!

**Bor** gör vi mycket spartanskt i gemensam sovsal i Hålehallstugan. Du tar med sovsäck och lakan eller täcke och lakan.

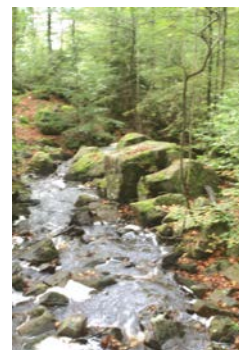
Anmälan senast 15 april 2012

27 juni - 1 juli

inklusive kost och logi

4 800 kr

Max 15 deltagare



VÄLKOMMEN!

För anmälan eller frågor ring  
Anna-Carin Mårtensson

0046(0)431-448 480 eller maila

[www.anna-carin.se](http://www.anna-carin.se)

[www.spiritroad.se](http://www.spiritroad.se)