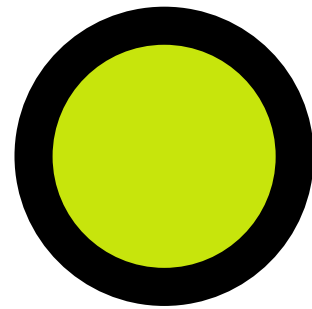


# Kropp och själ

## Föreläsningar, kurser och cirkclar hösten 2010



### Föreläsningar:

#### Klarspråk

Hur kan du säga som det är och säga det du vill utan oro för negativa konsekvenser för endera parten? Kreativt Klarspråk är en teknik för att uttrycka sig så att andra lyssnar, förstår och inte blir sårade – utan att man förringar sig själv. Hur man kan lösa en konflikt utan att argumentera eller kompromissa och utan att någon vinner eller förlorar?

**Föreläsare** Samtalsterapeuten Harry Öster Törnby

Onsdag 29/9 kl 18.30-20.30

Pris: 160 kr

#### Toning – språket bortom orden

Toning är ljud utan ord, ansträngning eller prestation. En enkel självhjälpsmetod för välbefinnande, läkning och hälsa. Rösten och dess ljud skänker glädje och livsmod, öppnar upp för våra potentialer, påverkar cirkulation, immun- och nervsystem samt reglerar sinnestämningar. Forskarna anser att det är viktig del av framtidens medicin. Artisten och läraren vid Musikhögskolan *Marie Bergman* berättar om de senaste rönen i ljudforskningen och ger en introduktion till Toning För Alla.

Måndag 4/10 kl 18.30-21.00

Pris: 190 kr

#### Livet, makten och konsten att vara sig själv

*Ebba Lindsö* gjorde tidigt karriär. År 2003 blev hon vd för Svenskt Näringsliv, det blev en turbulent tid med motstånd och stora rubriker. Här berättar hon öppenjärtigt om sin livsresa och om att vara kvinna i näringslivets toppskikt. Det handlar om att välja och att våga. Att ta ansvar för sina val och veta när det är dags att kliva på - och kliva av.

**Föreläsare:** Ebba Lindsö, företagsledare, journalist och författare till *Livet, makten och konsten att vara sig själv*

Onsdag 13/10 kl 18.30-20.00

Pris: 190 kr

#### Självklar!

Är du självklar? Är det naturligt och enkelt för dig att ta plats och uttrycka dina känslor och behov och vad du vill i samvaron med andra? Eller förringar du dig själv, analyserar sönder dina känslor och behov och kommer fram till att de inte är giltiga. Ett inspirerande föredrag som ingjuter mod att våga vara sann i mötet med andra. Ger dig tips och råd på hur du kan skapa nära och ömsesidiga relationer. Terapeuten *Madeleine Åsbrink* föreläser utifrån sin nya bok: "Självklar: 7 lektioner om att våga ta plats"

Onsdag 20/10 kl 18.30-20.00

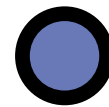
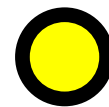
Pris: 160 kr

#### Coacha din kompis

Coaching handlar inte alltid om goda råd utan oftare om bra frågor, stora öron och en känsla för timing. Kanske också ett annat sätt att lyssna och modet att våga utmana. *Holger Björklund* som coachar och utbildar allt från privatpersoner till internationella storföretag delar med sig av tips och erfarenheter. Användbart såväl på jobbet som runt middagsbordet eller varför inte vid en fika på stan?

Måndag 1/11 kl 18.30-20.00

Pris: 160 kr



**Studieförbundet  
Vuxenskolan**

Samtliga arrangemang är på Eriksbergsgatan 8B om inget annat anges.

Föranmälan (bindande) gäller för samtliga arrangemang.

Studieförbundet Vuxenskolan Stockholm, 08-679 03 70. [www.sv.se/stockholm](http://www.sv.se/stockholm)

### **Lyssna på din kropp – andra gör det**

Kroppen är motorvägen in till själen. Den ljuger inte. Den minns allt du varit med om och berättar om det som du medvetet eller omedvetet vill gömma. Allt som du gömt undan syns i kroppen och finns med i mötet med andra och påverkar dina relationer. Lär dig lyssna på vad kroppen har att säga och lär känna dig själv. Låt kroppen visa hur du kan befria dig från gamla mönster och nå läkning på alla plan.

**Föreläsare:** Madeleine Åsbrink, terapeut, författare

Onsdag 10/11 kl 18.30-20.00

Pris: 160 kr

### **Alternativmedicin för hund och katt**

Ett miniseminarium fullt med tips på hur du själv med huskurer, örter och homeopati på ett snabbt, billigt och smärtfritt sätt kan åtgärda enklare fysiska och psykiska problem. Till exempel: ögoninflammationer, mag-, tarmbesvär, rädsla och revirmarkering. Dessutom: djurkommunikation som ett hjälpmedel för att skapa bättre hälsa för ditt djur.

Kvällen avslutas med frågestund.

**Föreläsare:** Annalena Nyström, Dipl djurhomeopat

Onsdag 24 /11 kl 18.30-21.00

Pris: 220 kr

## **Kurser, workshops, cirklar**

### **Boktipset**

Gillar du att läsa böcker inom hälsa och personlig utveckling? Välkommen till en inspirationskväll där vi delar med oss av våra favoritböcker.

**Ledare:** Kristin Bomanson, Rosenterapeut mm

3 tim – 1 ggr – 100 kr/vuxen

Mån 25/10 kl 18.30-21.00

### **Ta reda på vad du vill och förverkliga dina drömmar Helgkurs**

Det är svårt att veta vad man verkligen vill – att faktiskt erkänna sina innersta drömmar. I grupp inspirerar vi varandra till att hitta vår sanna vilja, bejaka och stärka den. Lär dig att särskilja din inre röst från annat inre tjuv som rädslor och andras värderingar. Hitta tron på din förmåga och mod att trotsa rädslorna.

Teori, övningar, meditationer med mera. Kursen baseras på boken ”Ta makten över ditt liv – 7 steg till att förverkliga dina drömmar” skriven av terapeuten Madeleine Åsbrink som också leder kursen.

16 tim – 2 ggr – 1 795 kr +bok 150 kronor

Lör 13/11 + sön 14/11 kl 10.00-17.00

### **Rosenrörelser workshop**

Upplev och fördjupa dig i dessa sköna rörelser som ger avslappning, balans, koordination samt ger plats för glädje och kreativitet. Teori, anatomi, kroppskänedom varvas med rörelser. Passar både nybörjare som erfarna.

**Ledare:** Gunilla Wallin, handledare i Rosenrörelser

4 tim – 1 ggr – 325 kr

Sön 14/11 kl 10.00-13.00

### **Skratt och kroppshumor workshop**

Locka fram skratt och spontanitet med hjälp av enkla övningar i kroppsspråk. Ingen kan göra fel. En dag full av humor, fantasi och kreativitet ledd av Anki Lindström, skådespelare och skrattcoach.

4 tim – 1 ggr – 325 kr/vuxen

Sön 21/11 kl 10.00-13.00

### **Meditativ fotmassage workshop**

Ladda batterierna, stanna upp en stund, lämna krav på resultat och prestation och tillåt dig att ”bara vara”. På några timmar hinner du både lära dig och få en mycket avslappnande Meditativ fotmassage.

**Ledare:** Kristin Bomanson, massageterapeut mm

4 tim – 1 ggr – 325 kr

Sön 21/11 kl 10.00-13.00

Östgötagatan 11, Söder

### **Mindfulness – helgkurs**

**Ledare:** Sture Johansson

Eriksbergsgatan 8 b

Lör kl 10.00-18.00 1 dag: 25/9

Pris: 850kr

**Samtliga arrangemang är på Eriksbergsgatan 8B om inget annat anges.**

**Föranmälan (bindande) gäller för samtliga arrangemang.**

**Studieförbundet Vuxenskolan Stockholm, 08-679 03 70. [www.sv.se/stockholm](http://www.sv.se/stockholm)**

### **Rosenrörelser**

Rogivande och vitaliserande rörelser för kropp och välbefinnande. Stimulerar rörelseförmågan, balans, koordination och kreativiteten i ett lugnt och harmoniskt tempo till musik. En lektion i levande anatomi.

Ledare: Barbro Bengtson

10 gånger

Månd 17.30-18.30 Start: 6/9 – 995 kr

Tis kl 11.00-12.00 Start: 7/9 – 995 kr

Tis 16.30-17.30 Start: 7/9 – 995 kr

### **Vedic Art**

Hitta din inneboende skaparkraft och finn en väg till ökad självkännedom med hjälp av Vedic Arts olika principer (totalt 17 st). Alla kan måla Vedic Art som är helt utan krav på prestation eller resultat. Det första penseldraget startar en kreativ process som öppnar upp för inre bilder och som leder till en djupare förståelse av dig själv.

Ledare: Charlotte Rönnlund

Vedic Art, Del 1 princip 1-9 helkurs

3 ggr – 1 350 kr (mtrl ingår ej)

Fre 8/10 kl 18.00-20.30

Lör-sön 9-10/10 kl 10.00-16.30

Vedic Art, Del 2 princip 10-17

3 ggr – 1 350 kr (mtrl ingår ej)

Fred 12/11 18.00-20.30

Lör-sön 13-14/11 kl 10.00-16.30

Östgötagatan 11, Söder

### **Improvisation & Mindfulness Helkurs**

I improvisation och drama övar du din förmåga att lyssna, vara, känna i nuet, vilket på många sätt också är grunden i mindfulness. Det handlar om uttryck och intryck som förenas och med dig får du både roliga, intressanta och berikande verktyg till ditt liv och din vardag.

Ledare: Petra Skogsberg

2 ggr – 1800 kr

Lör-sön 30-31/10 kl 10.00-16.00

### **Kommunikation/Kroppsspråk & Konflikthantering Helkurs**

En helg som är betydligt mer lustfylld än namnet anger. Med drama och bild som metoder utforskar vi detta för många intressanta och, kanske, lite skrämmande område.

Bli medveten om de signaler du sänder ut medvetet och omedvetet. Få syn på dig själv och hur du agerar i konflikter och hitta nya mönster. Verkligt intressant blir forumspel- som öppnar upp för många möjliga sätt att lösa konflikter och få syn på alla slags maktstrukturer.

Ledare: Petra Skogsberg

2 ggr – 1800 kr

Lör-sön 2-3/10 kl 10.00-16.00

### **Helande Drama**

Nybjörjare

Detta är en ovanlig dramakurs där syftet är att ha kul och samtidigt lära känna sig själv på ett nytt sätt. Genom drama, mindfulness och andra verktyg får du tillgång till nya sidor av dig själv. Som i sin tur stärker självkänsla och självförtroende.

Ledare: Petra Skogsberg

6 ggr – 1800 kr

Mån kl 18.00-20.30 Start: 20/9

### **Helande Drama**

Fortsättning

Du som tidigare gått någon kurs i drama eller Helande drama och nu vill fortsätta och fördjupa dina kreativa uttryck kan gå denna kurs. Vi kommer att fortsätta med övningar där du utforskar dig själv och andra i samspel. Varvat med avslappningsövningar och mindfulness.

Ledare: Petra Skogsberg

6 ggr - 1800 kr

Mån kl 18.00-20.30 Start: 1/11

Samtliga arrangemang är på Eriksbergsgatan 8B om inget annat anges.

Föranmälan (bindande) gäller för samtliga arrangemang.

Studieförbundet Vuxenskolan Stockholm, 08-679 03 70. [www.sv.se/stockholm](http://www.sv.se/stockholm)



**Studieförbundet  
Vuxenskolan**

### **Yoga för barn prova-på**

Yoga för barn är lekfulla yogaövningar som tränar smidighet, koordination och koncentration. Yogarörelserna tar tillvara på barnens inneboende rörelseglädje och kreativitet. Övningarna är en helhetsträning utan tävlingsinslag som ökar kroppskänedom och uppmärksamhet. Kortare inslag av andningsövningar och kreativ avslappning ingår. Det är bra om man inte har ätit jättemycket precis innan.

Ledare: Ulrika Landin

2 tim – 1 gång – 75kr

Lör kl 14-16 Datum: 25/9

Östgötagatan 11 A, Södermalm

### **Yoga grund helgkurs**

Ledare: Ulrika Landin

Östgötagatan 11 A, Södermalm

12 tim – 2 dagar – 1200 kr

Lör-sön Tid: 10.00-16.00 Datum: 2-3/10

### **Yoga fortsättning helgkurs**

Ledare: Ulrika Landin

Östgötagatan 11 A, Södermalm

12 timmar - 2 dagar – 1200 kr

Lör-sön Tid: 10.00-16.00 Datum: 20-21/11

### **Su Jok grund helgkurs**

Sjävläkekonst.

Ledare: Ulrika Landin

Östgötagatan 11 A, Södermalm

12 timmar - 2 dagar – 1200 kr

Lör-sön Tid: 10.00-16.00 Datum: 23-24/10

### **Glutenfri vegetarisk matlagning ½ dag**

Lär dig laga några nya maträtter och få tips på hur du kan göra om traditionella maträtter med hjälp av glutenfria alternativ.

Ledare: Katja Kinnunen

Sön 3/10 kl 11.00-15.00 Pris: 495 kr + matinköp

### **Fairtrade Ambassadorsutbildning**

Genom en Fairtrade ambassadörsutbildning får du kunskap om globala handelsvillkor samt kring konsumentmakt. Tillsammans tar vi reda på hur vi kan vara med och göra skillnad för fattiga producenter i utvecklingsländer. Fairtrade ambassadörer som går sin utbildning genom SV får erbjudande att efter avslutad utbildning starta en egen studiecirkel, med tillgång till vår lokal, för att kunna fortsätta sitt lärande kring Fairtrade i studiecirkel form, samt planera gemensamma kampanjaktiviteter kring Fairtrade.

Plats: Östgötagatan

Datum: 9-10/10

Datum: 20-21/11

Tid: lör 9-17 sön 9-15

Ledare: Ingegerd Petersson

Pris: 500 kr

### **Fairtrade fortbildning för ambassadörer**

Plats: Östgötagatan

Datum: 14/11

Tid: Sön 10-17

Ledare: Ingegerd Petersson

Pris: 300 kr

**Studieförbundet Vuxenskolan Stockholm**  
**[www.sv.se/stockholm](http://www.sv.se/stockholm)**



**Studieförbundet  
Vuxenskolan**

Samtliga arrangemang är på Eriksbergsgatan 8B om inget annat anges.

Föranmälan (bindande) gäller för samtliga arrangemang.

Studieförbundet Vuxenskolan Stockholm, 08-679 03 70. [www.sv.se/stockholm](http://www.sv.se/stockholm)