

Skapa välmående med kreativa Konstellationer

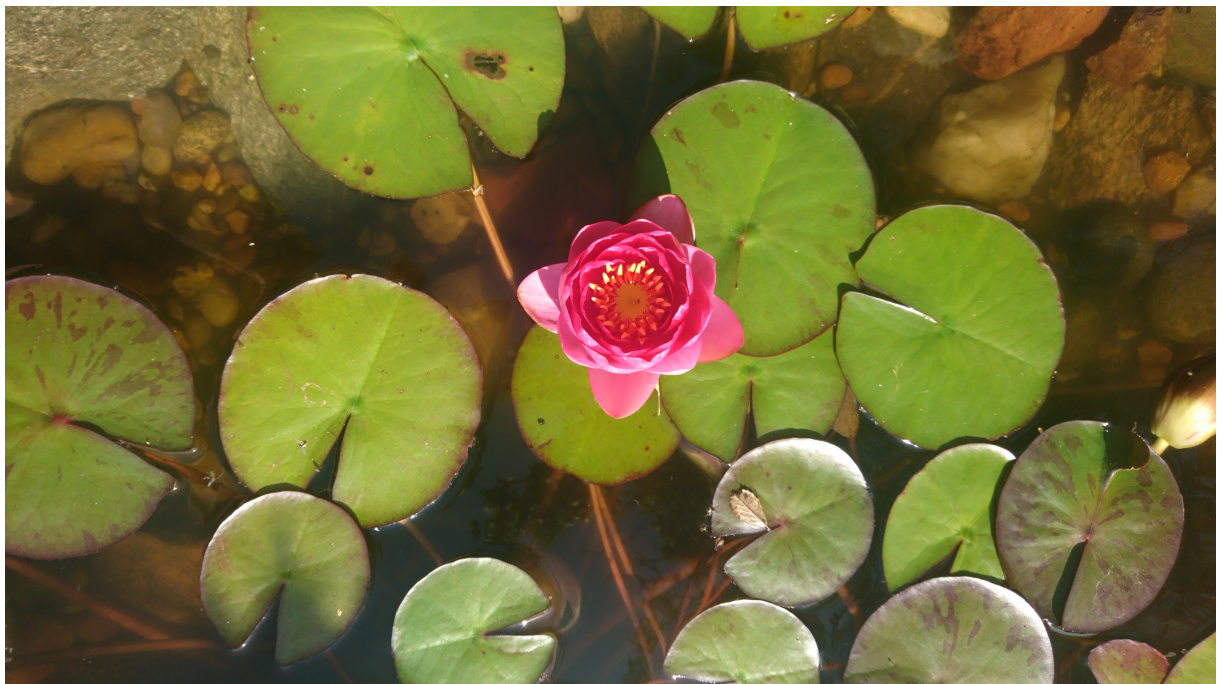
Välkommen till en workshop där vi erbjuder dig att stanna upp och reflektera över hur du kan skapa välmående för dig själv.

Med ett inkännande och kärleksfullt arbetssätt använder vi olika kreativa modeller som tar fram dina behov, önskningar och styrkor.

Vi arbetar med konstellationer och mindfulness där vi utgår ifrån KASAM - känslan av sammanhang. Detta är ett salutogent (hälsogivande) perspektiv som ger meningsfullhet, begriplighet och hanterbarhet i det som du vill utforska och utveckla.

Att känna mening med det man gör är en mycket viktig skyddsfaktor mot stress. Det har forskaren Aron Antonovsky forskat fram när han bland annat studerade överlevande från koncentrationsläger under andra världskriget.

När vi gör en konstellation ser vi på faktiska händelser, du får en bild som ger insikt om vad som påverkar dig i livets olika skeden. Med hjälp av konstellationer kan vi lösa omedvetna knutar och skapa hållbart välmående.



Tid: Workshop den 6 mars, 2022, klockan 14-17

Pris: 480 SEK

Plats: Soul Yoga, Nordostpassagen, Göteborg

Vi som leder workshopen är Anne-Christine Smith och Carina Melander, erfarna handledare och organisationskonsulter med vidareutbildning i konstellationer. Anne-Christine är även internationellt diplomerad yoga- och meditationslärare.

För mer info om konstellationer se www.smithutveckling.se alternativt maila; carina.melander@melanderbexell.com eller ring 0708-108720.