

# Sinne, kropp och själ förenade i ett!

**Kom på en härlig och upplyftande 4 dagars sommarkurs i det vackra Stjärnsund i södra Dalarna den 17-20 juni 2010.**

**Kursen innehåller medvetandehöjande musikmeditationer och konstnärliga övningar. Du får kunnig individuell vägledning av Karin Roiseux, Sanjoterapeut och Ami Widahl, Konstterapeut.**



Karin Roiseux



Ami Widahl

Det här är en möjlighet för dig att få en paus från vardagslivet och unna dig 4 dagars retreat där du får komma till ro och landa i dig själv.

Vi kommer att gå in i en process med hjälp av meditationer och kreativa konstnärliga övningar. Processen är **kravlös** och anpassas efter varje individ. **Inga** förkunskaper krävs, vi vägleder och hjälper dig under kursen.

Vi börjar med lunch torsdag 17 juni kl 12.30 och avslutar på söndag 20 juni ca. kl 17.00.

Vi håller till på Fridhems kursgård som ligger väldigt vacker till med rogivande och inspirerande miljö i Stjärnsund. Köket serverar hemlagad ekologisk mat.

Helpension, 3 dygn i flerbäddsrum, 3-5 bäddar kostar **1500 kr för hela vistelsen**. I helpension ingår alla måltider inklusive fika. Om du har någon matintolerans ber vi dig att meddela det i god tid.

Kursavgiften är 2400kr så totalt blir det **3900kr för hela kursen**. I kursavgiften ingår också allt konstmaterial.



Fridhems kursgård

Bindande anmälan med 500 kr i anmälningsavgift. **Om intresset är stort kommer vi att ta in anmälningarna i den turordning som anmälningsavgiften sätts in på kontot.**

Sista anmälningsdag 17 maj 2010.

Inbetalningen sker till bankgiro nr 5315-2450, som referens skriver du fullständigt namn, adress, telefonnummer samt e-post.

Anmälningsavgiften ingår i totala priset men återbetalas ej.

Faktura på det totala kursbeloppet skickas till dig när allt är bekräftat.

För att värna om miljön och spara in bensinpenningar kan du som kommer med bil gärna meddela oss om du har plats över för samåk.

***Det här kan vara bra att tänka på inför kursen:***

Det är väldigt skönt att meditera i lediga kläder som inte sitter åt så hårt.

***Det här behöver du ta med:***

- eget förkläde (till konstövningar)
- sängkläder (sovsäck accepteras inte)
- handdukar
- vattenflaska
- badkläder om du vill bada i sjön som ligger vid kursgården.

Vi kommer också att be er om att inte ha mobiltelefonerna på under dagarna då den strålningen kan påverka det energifält vi jobbar i.

Om du har några frågor eller vill anmäla dig till sommarkursen så är du välkommen att kontakta Karin eller Ami på följande sätt:

Gefle Sanjoterapi

Karin Roiseux

Tel: 070 670 99 60

Mail: [k.roiseux@telia.com](mailto:k.roiseux@telia.com)

[www.geflesanjoterapi.com](http://www.geflesanjoterapi.com)

5-Stjärnan kreativ utveckling

Ami Widahl

Tel: 070 221 85 39

Mail: [ami@amiwidahl.se](mailto:ami@amiwidahl.se)

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

Fridhems Kursgård ( Bl.a. vägbeskrivning)

<http://www.frid.nu/>

Hämtning bil försöker Fridhem hjälpa till med vid kurs. Beställ minst en vecka i förväg. Det kostar från Horndal 100:-/bil eller Hedemora 150:-/bil enkel resa att delas lika av passagerarna.