

# Samtal med kroppen

Utforskning av helhet och autenticitet

## The Art of Making a True Move

Helgkurs den 8 - 10 november 2019

Ett gott samtal eller en dialog kräver att man lyssnar uppmärksamt och försöker att parkera sina fördomar en stund. Man säger att orden bara är 20% av det vi kommunicera, vi sätter på ett lekfullt sätt fokus på några av de resterade 80%.

På kursen "Samtal med kroppen" lyssnar vi till kroppen, får en dialog med den och flyttar uppmärksamheten ner i kroppen, tar vara på att kroppen är här – nu. Vi lyssnar även in i den sociala kropp som vi som grupp bildar. Hur ser den helheten ut? Vad vill den? Hur känns den? Hur bidrar jag? Hur blir det när vi agerar från ett lyssnande in i helhetens behov?

Tillsammans gör vi en resa från huvud till kropp, en resa från avgränsning mot öppenhet och helhet. Tillsammans utforskar vi det att vara människa – våra mönster, våra vanor och möjligheterna att påverka våra liv.

Ett "True Move" eller en autentisk rörelse är äkta, kreativ, nyttig och kraftfull. Rörelsen känns i hjärtat och har sitt ursprung i nuet. Metoden "The Art of Making a True Move" har sina rötter i kreativa uttryck som dans och konst samt i meditation och systemteori.

Förutsättningen för att delta i kursen är en kropp, nyfikenhet, lust att utmana dina vanor och att undersöka den kreativitet som finns i kroppen och i gruppen.

**Kursledare:** Anders Fabricius och Vivian Fabricius. Båda kursledarna har närmare 40 års erfarenhet av kroppsbasead närvaroträning, så som Qigong, Thai chi och meditation. Anders och Vivian får fortlöpande undervisning av Arawana Hayashi, som är skaparen av "the Art of Making a True Move" och de har båda gått en 3-årig utbildning ledd av Arawana kallad "Social Presencing Theater Master Training Program."



### Dag och tid:

Kursstart fredag den 8 november kl. 18.

Kursen slutar söndag den 10 november kl. 16.

### Plats:

Fabricius Resurs,  
Ulriksfors 435, Strömsund.

### Kurspris:

Om du bor på vårt internat:  
2600 kr inkl. moms.

Kurspris om du inte bor här:  
2100 kr inkl. moms.

Fredag kväll ingår:  
Middag, kvällsfika

Lördag ingår:  
Frukost, lunch, middag, fika

Söndag ingår:  
Frukost, lunch, fika

Maten är vegetarisk och i mån av tillgång ekologisk.

### Undervisningstider:

Fredag: 19-21.

Lördag: 9-13, 16-19 och  
20:30-21.

Söndag: 9-13 och 14-16.

Är du sjukskriven eller student kan det finnas möjlighet för reducerat pris, hör i så fall av dig.

### Anmälan/frågor:

[Info@fabriciusresurs.se](mailto:Info@fabriciusresurs.se)

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