

Dansverkstan i Värmland bjuder in till en aktivitetsfylld vår med massor av fri dans och rörelse!

Vi vill erbjuda en plats där du kan komma i kontakt med din kropps inneboende resurser och få tillgång till ny energi i din vardag. Genom fria rörelser till skön musik kan stress och spänningar omformas till kraft, lugn och närvaro.

Våra danspass är dessutom en möjlighet till lustfylld träning för både nybörjare och erfarna och din kropp blir flexibel och naturligt vital - så ta med dina fötter på ett lustfyllt äventyr i vår. Varmt välkommen!

## Kurser våren 2012

Under våren erbjuder Dansverkstan aktiviteter på söndagseftermiddagar i Karlstad. Nytt för den här terminen är två sammanhängande kurser på vardera fyra tillfällen. Kan du inte gå alla gånger finns även möjlighet att komma på enstaka pass. Välkommen!

### Vinterkurs med Mona Edwertz

29 jan, 5 feb, 12 feb, 19 feb

När ljuset sakta återvänder, hittar du här motion för både kroppen och själen! Kursen fokuserar på din inneboende kraft och ger din möjlighet att släppa stress och spänningar så du kan möta våren med ny skön energi!

Anmälan för hela kursen senast 20 jan (för enstaka tillfällen senast 2 dagar innan) till [mona.edwertz@karlstad.se](mailto:mona.edwertz@karlstad.se) eller 076-11 66 088.

### Fristående danspass med Ingela Ek

22 april

Ett danspass med gungande rytmer som inspirerar din kropp att röra sig som den vill.

Anmälan senast 20 april till [ek.ingela@gmail.com](mailto:ek.ingela@gmail.com)

## Våra dansinspiratörer



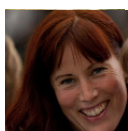
**Mona Edwertz**

Beteendevetare, samtalsterapeut & pedagog



**Kavina Thorslund**

Mindfulnessinstruktör, samtalsterapeut, zen coach och massör



**Ingela Ek**

Socionom och KBT-terapeut

### Vårkurs med Kavina Thorslund

11 mars, 18 mars, 25 mars, 1 april

Under den här kursen ger vi uppmärksamhet till vår kropp, vår andning och vår naturliga spontanitet. Vi låter allt vara precis som det är i rörelse och närvaro. Välkommen på en lekfull utforskning där du kan vara fullt ut dig själv!

Anmälan för hela kursen senast 2 mars (för enstaka tillfällen senast 2 dagar innan) till [kavina@relaxedbeing.se](mailto:kavina@relaxedbeing.se) eller 0707-22 39 50.



## Praktisk information

Tider: Söndagar kl 16-18

Plats: Yogainstitutet, Sveagatan 14, Herrhagen, Karlstad

Kostnad: För kurser om 4 tillfällen - 650 kr totalt

Enstaka pass 200 kr, betalas kontant på plats

Ha gärna mjuka kläder att dansa i och ta med en vattenflaska.