

## AVKOPPLING – OMKOPPLING ...

"Ett underbart sätt att få andrum i vardagen. Här är kursen för dig som vill komma vidare i livet!"

"Gå den, åh den är så wow !!!" "Det är roligt och omtumlande på ett bra sätt"

"Alla borde unna sig en sån här kurs där själen får vara i centrum"

"Underbart klimat, - ett lugn hemifrån. Det behövs tid och fördjupning. Här får du det."

"Att man får tänja på sina gränser- att våga göra saker som man inte trodde sig kunna."

"Tveka inte om du vill växa som människa!"

"Åk du får en unik upplevelse!"



## ÖVERGÅNGAR OCH VÄGVAL

PERSONLIG UTVECKLING GENOM SKAPANDE I GREKLAND

VÅRKURS 8 – 15 MAJ 2010

HÖSTKURS 2 – 9 OKTOBER 2010

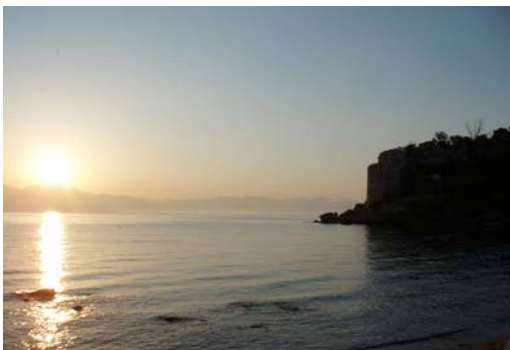


KURSEN VÄNDER SIG TILL DIG SOM BEHÖVER OSTÖRD TID FÖR TANKAR OCH KREATIVITET.

VI KOMMER ATT ARBETA MED TEMAT "ÖVERGÅNGAR OCH VÄGVAL I LIVET" MED BL.A. FÖLJANDE METODER:

- ☑ BILDSKAPANDE OCH BETRAKTANDE; VI FORMAR OCH SYNLI GGÖR DET OSYNLIGA
- ☑ RÖRELSE OCH DANS; VI SLÄPPER PÅ SPÄNNINGAR OCH FRIGÖR RÖRELSELUST
- ☑ MUSIK; VI PÅVERKAR VÅR SINNESSTÄMNING – SKAPAR NÄRVARO, LUGN OCH GLÄDJE
- ☑ GESTALTNING; VI UTFORSKAR OCH PROVAR NYA LÖSNINGAR PÅ INVANDA MÖNSTER
- ☑ SKRIVANDE OCH NYTÄNKANDE; VI SÄTTER ORD PÅ UPPELVELSER OCH ERFARENHETER

DET FINNS INGA PRESTATIONSKRAV - DET HANDLAR OM ATT UPPTÄCKA OCH UTFORSKA SAMT FÖLJA SIN EGEN KREATIVA PROCESS. GENOM ATT SKIFTA PERSPEKTIV OCH ÖKA DIN SPONTANITET ÖPPNAR DU FÖR DET OVÄNTADE. DEN KREATIVA PROCESSEN I SIG HAR EFFEKT; MINSKAR UPPELVD STRESS, INTEGRERAR TANKE – KÄNSLA – HANDLING OCH GER NYCKLAR TILL PROBLEMLÖSNINGAR.



DU FÅR OCKSÅ GOTT OM TID ATT PÅ EGEN HAND  
ELLER MED ANDRA KURSDELTAGARE  
UTFORSKA DEN HISTORISKA, VACKRA OMGIVNINGEN,  
BADA, VILA, SHOPPA ETC.

KURSEN HÅLLS I KORONI STAD LÄNGST  
NER PÅ SYDVÄSTRA PELOPONNESOS. DU BOR PÅ  
ETT NYBYGGT HOTELL I STADEN MED TRE STRÄNDER  
PÅ PROMENADAVSTÅND – VARAV EN ÄR DEN  
FANTASTISKA SAGA BEACH.

KURsledare är ANNELIE RUDBÄCK FERM OCH  
EVA HÅKANSSON, BÅDA ERFARNA DIPL.  
UTTRYCKANDE KONSTTERAPEUTER. KURSTIDER ÄR  
9.30 –13.00 OCH 17–19.30, SÖNDAG-FREDAG.  
ONSDAGEN ÄR FRI. KURSTIDEN ÄR 30 TIMMAR.



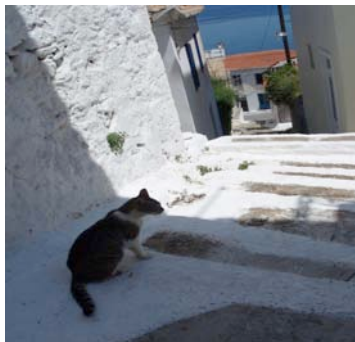
### HOTELLET

VI BOR PÅ SOFOTEL SOM LIGGER I KORONI  
CA 200M FRÅN STADENS CENTRUM.  
HOTELLET SOM HAR HISS ÄR NYBYGGT MED  
HÖG STANDARD OCH ÄR MYCKET FRÄSCHT.  
VARJE RUM HAR BALKONG MED FANTASTISK HAVSUTSIKT,  
TV, KYLSKÅP OCH AIRCONDITION M.M.  
VÅR UTBILDNINGSLOKAL LIGGER NERE VID HAVET.



### KORONI

KORONI ÄR EN SÖT LITEN HAMNSTAD  
(CA 2000 INVÅNARE) MED GOTT OM  
TREVILIGA RESTAURANGER, CAFÉER OCH AFFÄRER.  
DÄR FINNS OCKSÅ EN VENETIANSK RUINBORG  
OCH ETT NUNNEKLOSTER OCH DET FINNS  
FLERA SANDSTRÄNDER INOM GÅNGAVSTÅND.



### MESSINIEN

LANDSKAPET LÄNGST NER PÅ SYDVÄSTRA  
PELOPONNESOS ÄR FÖRUTOM HISTORISKT KLASSISK  
MARK OCKSÅ GREKLANDS KANSKE GRÖNASTE  
OCH VACKRASTE DEL. LANDSKAPET DOMINERAS AV  
OLIVTRÄD OCH VINODLINGAR. ENLIGT MÅNGA ÄR DET  
HÄR MAN ÄTER DEN GODASTE MATEN I GREKLAND  
TACK VARE BL.A. DEN GODA OLIVOLJAN. FYRA MIL FRÅN  
KORONI LIGGER KALAMATA SOM HAR ALLT MAN  
ÖNSKAR AV EN STORSTAD.



### KURSAVGIFT

11 600 KRONOR + MOMS. I KURSAVGIFTEN INGÅR TRANSFER ATEN-KORONI T/R, DEL I DUBBELRUM PÅ HOTELL SOFOTEL I KORONI (7 NÄTTER) MED FRUKOST, 7 LUNCHER OCH 2 MIDDAGAR. ENKELRUMSTILLÄGG 2000 KRONOR. KURSMATERIAL INGÅR.

VID ANMÄLAN FÖRE DEN 31/12 FÖR VÅRKURSEN RESP. 30/6 FÖR HÖSTKURSEN GES 1000 KRONOR I RABATT PÅ KURSAVGIFTEN.

KURSEN UPPFYLLER SKATTEMYNDIGHETENS KRAV FÖR AVDRAGSGILL UTBILDNINGSKOSTNAD.

**ÖVRIGA KOSTNADER:** FLYGRESA MED AUSTRIAN AIRLINES STOCKHOLM-ATEN T/R (VI FÖRMEDLAR FLYGRESA VIA BL TRAVEL)

FLYGPRISER BLIR CA 3200 KRONOR ( VARAV 1725 KR + BOKNINGSAVG. 200 KR + FLYGSKATTER 1229 KR)

PRISER KAN FÖRÄNDRAS P.G.A. SKATTESATSEN.

### KURSSTART OCH KURSAVSLUT

KURSEN STARTAR MED GEMENSAM MIDDAG PÅ LÖRDAGSKVÄLLEN OCH AVSLUTAS PÅ FREDAGSKVÄLLEN.

### ANMÄLAN OCH AVBOKNING

ANMÄLAN GÖRS GENOM ATT SÄTTA IN 1500:- PÅ BANKGIRO 5109-2385 (ART AT WORK SWEDEN AB).

ANMÄLAN ÄR BINDANDE. RESTERANDE KURSAVGIFT SKA VARA BETALD SENAST TVÅ MÅNADER INNAN KURSSTART.

VID AVBOKNING SENAST 60 DAGAR INNAN KURS ÅTERBETALAS KURSAVGIFTEN EXKL. ANMÄLNINGSAVGIFTEN.

VID AVBOKNING SENAST 35 DAGAR INNAN ÅTERBETALAS 50% AV KURSAVGIFTEN.

VI D SENARE AVBOKNING SKER INGEN ÅTERBETALNING.

VI FÖRBEHÅLLER OSS RÄTTEN ATT FLYTTA ELLER STÄLLA IN KURSEN VID FÖR FÅ DELTAGARE.

**MER INFO FINNER DU PÅ VÅR HEMSIDA [WWW.ALFAOMEGA.NU](http://WWW.ALFAOMEGA.NU)**

FRÅGOR BESVARAS VIA [INFO@ALFAOMEGA.NU](mailto:INFO@ALFAOMEGA.NU) ELLER KONTAKTA KURSLEDARE DIREKT

ANNELIE RUDBÄCK FERM 070-208 68 93 / EVA HÅKANSSON 070-797 14 86

KORONI

