

# Kravlöst Måleri

ett redskap för personlig utveckling

Linjen och färgen medverkar till att

- utveckla kreativiteten
- generera nya idéer
- hantera stress på bättre sätt
- få nya perspektiv på arbetsuppgifter, t ex verksamhetens utformning, produkter och tjänster
- stärka intuitionen

## Kravlöst måleri Aktuella kurser:

25-26/10

Även andra datum enl ö k

Pris: 1600:- inkl tillgång till staffli,  
penslar och akrylfärg. Använd  
målarrduk betalas vi kursens slut.



Kursen ger tillgång till ett lustfyllt och användbart redskap för att hantera stress och spänningar, utveckla sig själv och sin verksamhet, öka möjligheter att nå uppsatta mål.

Ur innehållet:

- Kravlöst måleri som metod att befria sig från slentriantänkande
- Färgens betydelse för vårt välbefinnande
- Att motverka stress med färgens hjälp
- Vad händer i hjärnan när vi skapar fritt?
- Transformationsmåleri – att måla av sig sina bördor

DU behöver inga förkunskaper – du kan ändå!

Kontakt: Margareta Andermo 0707 875976 [margareta@andermo.com](mailto:margareta@andermo.com)

Plats: Navek ek förening, Lillgatan 20 i Jönköping

Läs om EQ-painting på [www.eq-painting.com](http://www.eq-painting.com)

VÄLKOMMEN!