

Ett hållbart liv!

Ge dig själv tid och möjlighet att reflektera över ditt liv med fokus på motion, återhämtning och andlig fördjupning!

Kursstart 15 okt 2018-12 maj 2019

Folkhögskolekurs 25 % på nätet med 5 timmar gemensam tid, 5 timmar eget arbete/vecka. Viss datavana nödvändig.

Innehåll:

- individuellt skrivande med regelbunden reflektion
- delande och reflektion i studiegrupper via webbsamtal och skriftligt i helgrupp
- litteratur omkring hälsa och motion
- en egen plan för motion och återhämtning
- fördjupning och utforskande av bibeltexter som anknyter till temat
- med bibliodrama som metod göra kreativa övningar som involverar våra sinnen, kropp och själ

Kurslitteratur: "Det händer när du vilar" av Tomas Sjödin och "Hjärnstark" av Anders Hansen, bibeltexter samt två individuella litteraturval.

Kostnader: Deltagandet är kostnadsfritt. Material och litteratur bekostas av deltagaren.

Anmälan senast 5/10 på dalkarlsa.se

Kursledare: Anna Gradin pedagog och diplomerad bibliodramaledare
anna.gradin@dalkarlsa.se

Arr. Dalkarlså folkhögskola i samverkan med Bibliodramasällskapet i Sverige

