

Ett hållbart liv!

Ge dig själv tid och möjlighet att reflektera över ditt liv med fokus på motion-fysisk aktivitet och andlig fördjupning!

Kurstid 30/9 2019 - 17/1 2020

Nätbaserad folkhögskolekurs deltid 25 %
Viss datavana nödvändig.

Innehåll:

- läsa litteratur omkring nyttan med fysisk aktivitet- göra övningar och reflektioner som anknyter till litteraturen- delande i mindre grupper via webbsamtal och skriftligt i helgrupp- göra kartläggning och en egen plan för fysisk aktivitet - fördjupning och utforskande av bibeltexter som anknyter till temat - med bibliodrama som metod göra kreativa övningar som involverar våra sinnen, kropp och själ

Kurslitteratur: "Hjärnstark" av Anders Hansen samt bibeltexter.

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

Anmälan senast 13/9 till anna.gradin@dalkarlsa.se

Kursledare: Anna Gradin pedagog och diplomerad bibliodramaledare

Arr. Dalkarlså folkhögskola i samverkan med Bibliodramasällskapet i Sverige

