



VÄXANDE INSIKT

är en kurs för en person som står med "näsan mot väggen" och som är intresserad av att stärka sin förmåga att bättre hantera arbetslivet eller sin livssituationen.

GreveGarden erbjuder under våren en kurs vid åtta tillfällen där de vetenskapliga metoderna Grön rehabilitering (även kallad NUR - naturunderstödd rehabilitering) och symboldrama ligger till grund.

Med hjälp av natur och trädgård utövas avslappning blandat med kreativa aktiviteter i kombination med samtal för att stärka individen både fysiskt och psykiskt.

Kursens handledare **Elisabeth G Wahlgren** och **Ulla Silkens** har båda gedigen och lång erfarenhet inom området.

Förebyggande kurs - VÄXANDE INSIKT

Antal träffar:	8 st fredagar
Kursstart:	19 februari
Tid:	Kl. 9-13
Antal deltagare:	4-9 personer
Plats:	GreveGarden, Lidköping
Kostnad:	8.000:- (inkl. moms), fika och material ingår

Anmälan senast den 12 februari via hemsida, e-mail eller telefon.



Greve Garden

N. Härene Grevegården 531 92 Lidköping
Mobil 0702-17 22 84 E-post elisabeth@grevegarden.se
www.grevegarden.se



VÄXANDE INSIKT - förebyggande kurs

Kursen hålls vid åtta tillfällen i en inspirerande, rofylld och kreativ gårdsmiljö strax utanför Lidköping.

Enligt flera avhandlingar från SLU och utredning från Stressmedicinska Institutet ger Grön rehabilitering goda och bestående resultat.

KURSENS HANDEDARE

Elisabeth G Wahlgren är leg. sjuksköterska och trädgårdsmästare och har under flera år arbetat med Grön rehabilitering och inom Hospicevården.

Sedan ett antal år tillbaka driver hon GreveGarden med inriktning Grön Rehab och trädgård med kurser och utbildningar där trädgård ingår som hälsokälla.



Ulla Silkens är legitimerad läkare och psykoterapeut med inriktning symboldrama som innebär avslappning, visualisering, kravlöst måleri och om man vill samtal om sin bild.

Symboldrama är en etablerad metod och är en påbyggnadsutbildning efter psykoterapiutbildning.



Greve Garden

vänder sig till privatpersoner, företag och offentlig sektor

N. Härene Grevegården 531 92 Lidköping
Mobil 0702-17 22 84 E-post elisabeth@grevegarden.se
www.grevegarden.se