

# Kreativ Sommarkurs

## 25-28 juni 2026

ÄR DU KVINNA OCH LÄNGTAR EFTER EGEN TID?  
VILL DU SKAPA OCH VARA KREATIV UTAN PRESTATION?  
FYLLA PÅ DET DU BEHÖVER OCH SKAPA MER BALANS!

En kurs i personlig utveckling, där du kommer  
närmare dig själv och lyssnar in till dina behov

För att skapa en bra balans i våra liv är det viktigt att vi har kontakt med både kropp & själ, tankar & känslor. Under den här kursen fokuserar vi på att släppa tankarna en stund och få kontakt med oss själva genom rörelse, meditation, kreativitet, naturen & sinnena.



Välkommen till   
Kreativ Sommarkurs  
25-28 juni 2026  
På Prästgården i Hova

På den här kreativa kursen får du:

- På en naturskön plats ger vi dig möjlighet att under en härlig långhelg ägna dig helt åt dig själv, tillsammans med andra härliga kvinnor på samma resa.
- Vi guidar dig i rörelse genom dans och i stillhet via meditation till eftertanke.
- Du får helt utan krav tillfälle att utveckla dig kreativt genom att måla och skapa i lera.
- Tillsammans i värdefulla samtal finner du lösningar och möjligheter.
- Du får tillfälle att njuta, få energi och skapa återhämtning.

Låter det nästan för bra för att vara sant?

Då är denna kurs något för dig!



Det kommer också finnas tid för samtal och reflektion både i gruppen och med den viktigaste personen i ditt liv – dig själv. Efter kursen kommer du att återgå till vardagen och få ihop livspusslet med en bättre balans i dig själv och ditt liv.



# Med Ingrid Thorngren & Karin Axzell Nymark



Kursen leds av Ingrid & Karin som med stor värme guidar kvinnor i personlig utveckling till större medvetenhet. En fin grupp med äkta Sisterhood! Ingrid är Samtalsterapeut och coach i Psykosyntes, Frigörande Dans pedagog och Symbolpedagog . Läs mer på [www.ingridthorngren.se](http://www.ingridthorngren.se)

Karin är konsult, symbolpedagog, coach och handledare. Läs mer på [www.skapafokus.se](http://www.skapafokus.se)

Vi ser så mycket fram emot att få träffa dig på den här kursen och tillsammans med dig skapa mer balans i dig och ditt liv! Varmt välkommen, Ingrid & Karin



Den kreativa symbolpedagogiken och den sköna Frigörande dansen inspirerar till nya insikter och större medvetenhet. Vi tillhandahåller metoder och övningar med vår gemensamma utgångspunkt ur Psykosyntesen som grund för personlig utveckling.

Syftet är att ge dig tid för reflektion enskilt och tillsammans emd andra för att hitta din egen balans och må bra. Målet är att du får identifiera vad du behöver i ditt liv just nu, bli mer medveten och att du får nya verktyg som du har direkt nytta av på hemmaplan.

## Nöjda kunder från tidigare Kreativa sommarkurser:

!! Om du är nyfiken på vad ditt inre vill säga dig, få klarhet och insikter om ditt varande och görande, få hjälp att hitta en stig för ditt fortsatta liv.”  
Ann

”En oslagbar väg till självkänedom, med kreativitet, meditationer, symboler, delande och rörelse.”  
Susanna

”För att få möjlighet att landa i sig själv och upptäcka vad som är viktigt för mig just nu och framöver, för att kunna leva livet som jag vill.”  
Gunilla

”Ni är fantastiska! Mycket erfarna, kompetenta ledare, lyhörda och flexibla och en sån bra kombo”  
Agneta



## Praktisk information 2026

**ANTAL:** Begränsat antal platser, max 8 deltagare. Anmälan tas emot i turordning.

**KURSPROGRAM:** Torsdag 25 juni kl 15.00 till söndag 28 juni kl 15.00.

**ORDINARIE PRIS:** Pris för kurs, material och helpension, är 5.650 kr

**BOENDE:** Du kan bo i enkel eller dubbelrum, med delat badrum på Hova Prästgård, sänglinne & handdukar ingår.

Boende för 3 nätter finns från 1.200 kr/pp till 2.550 kr/pp, beroende på vilket rum.

**PLATS:** Vi bor & har kurs på Hova Prästgård, med egen ateljé, lokal för dans & rörelse, trädgård med eldstad, samt badsjö i närheten.

**RESA:** Du kan åka tåg till Laxå eller Töreboda, samt buss till Hova & sen 15 min gångavstånd. Vi kan koordinera transfer.

Det finns parkering för dig som kommer med egen bil. Ca 3 timmar från Stockholm, ca 1 timme från Örebro, 1 timme från Skara.

**FRÅGOR:** Till Ingrid på; 0709-755 900, [ingrid@ingridthorngren.se](mailto:ingrid@ingridthorngren.se) eller Karin på; 0708 -35 39 24 eller [karin@hovaprastgard.se](mailto:karin@hovaprastgard.se)  
**ANMÄLAN:** Anmälan är bindande, men kan överlämnas till annan person.

När du fyllt i anmälan på Ingrid's hemsida här: [www.ingridthorngren.se/sommarkurs](http://www.ingridthorngren.se/sommarkurs) så får du mer info om hur du bokar boende.