



Antroposofisk konstterapiutbildning i samarbete med FAKT erbjuder en kurshelg med Rita Eckart Diplomerad konstterapeut från München.

## LIVETS DUKAR

15 - 17 September 2023

På denna helgkurs kommer vi att arbeta med en ny mycket verkningsfull konstterapeutisk metod som Rita har utvecklat i samband med biografiarbete på Antroposofisk konstterapeutisk grund. Hon har arbetat framgångsrikt med den under en längre tid.

Denna enkla, resurs orienterade metod lämpar sig för:

- Människor som av olika anledningar har tappat den röda tråden i sin biografi, pga sjukdom eller trauma, och som har stora minnesluckor.
- För klienter som står i en biografisk kris och måste hitta en ny orientering i livet, sökande efter sin livsimpuls.
- För äldre människor som en återblick på livet.

I skärningspunkten mellan konstterapi och biografiarbete uppstår en individuell urbild av den egna biografien, ett panorama, som uppenbarar egna livsrytmer och lagbundenheter och som på detta sätt kan ge viktiga impulser för den fortsatta livsgestaltningen.

Det vore bra om ni kunde förbereda er för denna kurs både på ett inre och ett yttre plan!

- Det handlar om att betrakta sitt eget liv ur bestämda synvinklar.
- Förbered gärna kursmaterial, och ta med er material för ett fritt skapande. Man kan använda flera olika tekniker och material tex: Akvarellfärger, pastellkritor, vaxkritor, olika teckningsarter, pennor eller också textilt broderi, nål och tråd eller broderigarn. Det går också bra att blanda olika tekniker!
- För bilderna behövs ett stadigt papper eller tyg (som passar till självvald teknik) skall vara 50 cm brett, längden skall passa till egna 7 års perioder samt 1-2 framtida. T.ex. om man är 38 år gammal måste man planera för 6 sjuårsperioder + 1-2 framtida. En sjuårsperiod är på bredden 50 cm och på längden 25 cm Det betyder för 8 sjuårs perioder behövs det 8x25 cm=2 m
- Det betyder ett smalt papper/tyg på högformat.
- Glöm inte penslar! Pennor, suddgummi och anteckningsblock.

Vid frågor kontakta Rita Eckart: [atelier.rita.eckart@gmx.de](mailto:atelier.rita.eckart@gmx.de)



