

# Helgkurs i improvisationsteater & yoga

*En kurs för dig som längtar efter mer spontanitet och inspiration i livet.*



## Välkommen!

**Du är välkommen** på denna helgkurs i improvisationsteater i kombination med avslappnande enkla yogapass. Kursen passar både nybörjare och de som har viss erfarenhet - det funkar för alla som är öppna och nyfikna.

**Hur?** Vi gör improvisationsövningar gemensamt under trygga former. Övningar som främjar kreativitet, lekfullhet, spontanitet och viktigaste av allt – att våga prova och få göra fel. Improvisationen varvas med enkla yogapass, som hjälper dig att flytta fokus från prestation till närvaro och avslappning.

**Var och när?** Kursen äger rum på den rogivande kursgården Herresta Lada, på landet strax norr om Märsta den 22 - 24 maj 2020. Vi startar på fredag kl 18 och slutar på söndag kl 16. Du har också möjlighet att övernatta på Herresta Lada om du vill.

**Mer info:** Impro-Sofia och Yoga-Astrid har slagit ihop sina kompetenser i en unik impro-yogahelg. Det blir en helg där du får både flyga och landa om vartannat. Du får uppleva spontaniteten och lekfullheten i improvisationen, tryggt guidad i en helt prestationsfri miljö. Improvisation är ett sätt att få tillgång till din ursprungliga skaparkraft.

Skälet till att vi varvar de kreativa passen med yoga- och meditationsövningar är att det skapar en avspänd fysisk grund och flyttar ditt fokus från knoppen till kroppen.

Låter det spännande eller kanske lite läskigt? Det gör inget, i improvisationen bejakas allt, även misstagen, och du får göra fel. Så ta chansen att pröva dina kreativa vingar att nyfiket utforska dig själv tillsammans med andra.

Värdskapet för denna sköna helg står Herresta Lada för, med naturskön närmiljö, charmiga lokaler och god vegetarisk mat. I samband med lördagens middag kommer Coach-Helene, från Herresta Lada, att guida reflekterande samtal i mindre grupper, för att fördjupa insikterna du har fått under kursen. [www.aktore.se](http://www.aktore.se), [www.herrestalada.com](http://www.herrestalada.com)

*”Du är redan kreativ - få fatt i ditt flow”*



**Om Sofia Czinkocky, lärare i improvisation:**

Sofia upptäckte improvisationen för 20 år sedan och har sedan dess arbetat professionellt med improvisationsteater i alla möjliga sammanhang, bland annat som skådespelare och konstnärlig ledare på Stockholms improvisationsteater. Hon är en inspirerande och positiv impro-lärare, med en förmåga att få deltagarna att både vilja och våga mer.

Sofia är delägare i Aktör Edutainment, ett kreativt utbildningsföretag som utför interaktiv teater och håller kurser i kommunikation och presentationsteknik för organisationer och företag. [www.aktore.se](http://www.aktore.se)



**Om Astrid Björk, yogainstruktör:**

Astrid är en mångfasetterad yogalärare från Norrland, med över 10 års erfarenhet som yogainstruktör inom både Ashtanga, Vinyasa flow och Yin yoga. Som lärare är hon lyhörd, uppmärksam och jordnära, och hon möter deltagarna där de befinner sig för dagen. Hon har det egna forumet Yoga Obscura och har bl a utvecklat konceptet metalyoga. Hon arbetar till vardags som yogainstruktör på Rosa Skrot och har yoga som friskvård på flera företag i Stockholm.



**Om Heléne Zachrison, coach och värd för kursen:**

Heléne Zachrison är beteendevetare och jobbar sedan många år som organisationskonsult och coach, på temat ledarutveckling i olika former. Parallellt driver hon kursgården Herresta Lada med sin man Tord. Heléne har särskilt fokus på förtroendefull och ärlig kommunikation som grund för goda relationer, gott ledarskap och teamsamarbete. Heléne älskar att få människor att trivas och landa in på rogivande Herresta Lada.

[www.herrestalada.com](http://www.herrestalada.com) samt [www.modattleda.se](http://www.modattleda.se)



*Vid frågor ring 0736581166 eller maila [sofia@aktore.se](mailto:sofia@aktore.se) Vi ses!*