



# HÖSTKURSER 2021



## PÅ KVINNOHÖJDEN

**OBS flyttad till 15-17 oktober!**

**HANDARBETSMYS I FÄRGGRANN SEPTEMBER**

Vecka 36	10-12/9	FRIGÖRANDE DANS I MINDFULLNESS OCH VEDIC ART
Vecka 37	17-19/9	BRIDGE-HELG
Vecka 38	24-26/9	LEVANDE VILA MED DIG SJÄLV & ANDRA
Vecka 39	1-3/10	LESBISK FILMHELG
Vecka 40	8-10/10	(extern grupp)
vecka 41	15-17/10	MÅLERI OCH AKTIVA MEDITATIONER
- " -	15-17/10	VIRKNING MED MERA VID BRASAN I FÄRGGRANNA OKTOBER
Vecka 42	22-24/10	LÄR DIG BAKA GOTT MATBRÖD
Vecka 43	29-31/10	ARBETSHELG MED HÖSTMYS



INFO om HÖSTHÄXOR:



Varmt välkommen att maila Kvinnohöjden om du kan/vill vara häxa längre eller kortare period i höst! September och oktober ut. 100kr/dygn. Fredag-söndag är det kurshäxande som vanligt, måndag-torsdag varvas arbetsdagar (6h) med någon/några fridag(ar) beroende på hur länge du häxar. Även möjlighet till gästdygn.

Medlemsmötet 17:e juni beslutade:

"Säsongshäxorna är på Kvinnohöjden cirka 3 veckor och varvar helgkurser med annat arbete för Kvinnohöjden. Mötet ställer sig positiva till denna modell. Beslut togs om att säsongshäxor betalar 100 kr per dag. Mötet valde en arbetsgrupp bestående av Åsa och Annika för att genomföra förslaget."

**Vi ses på Kvinnohöjden!**

0243-22 37 07 [kvinnohojden@yahoo.se](mailto:kvinnohojden@yahoo.se)



## Höstkurser 2021 på Kvinnohöjden

### Vecka 36 10-12/9 FRIGÖRANDE DANS I MINDFULLNESS OCH VEDIC ART

800 kr Kursledare Anne Järvi 0739-808995 och Anna Lindqvist 0709-704088

Under detta veckoslut har du chansen att prova på att kombinera båda dessa kreativa uttryck - intuitivt målande i färg o form med krita och akryl utan prestation med Frigörande dansens skonsamma rörelser.

Frigörande dansen i Mindfulness dansas till varierad musik och utgår från fria rörelser, medveten närvaro, och sju rörelse rytmer. Det krävs inga förkunskaper. Alla kroppar och sinnestillstånd är välkomna. Samtidigt som dansen är ett sätt att öka sin närvaro i den innevarande stunden, utforska rörelsen, öka sin kroppskänedom är den också ett lekfullt och lustfyllt sätt att hålla kroppen i form. Vi kommer dansa i 60-90 min pass, uppdelade på 4 tillfällen. Vi dansar barfota eller med inneskor. (Undvik strumpor pga halkrisk)

Vi målar färg och form i 60-120 min pass tillsammans. Inga förkunskaper krävs. Det finns färg/krita, pannåer/papper och penslar etc. Medtag oömma kläder och en vilja att prova på. Max antal 10 kvinnor.

### Vecka 37 17-19/9 BRIDGE-HELG

800 kr Kursledare Stina Carlsson stinabridge@hotmail.com 070-96 22 555

Bridge handlar mycket om kommunikation. Att förmedla budskap till sin partner utan ord genom en så kallad budgivning för att tillsammans hitta det optimala kontraktet.

Bridge är också social samvaro, att mötas i en gemenskap och kanske finna en hobby som känns meningsfull och givande. Dessutom får man hjärngympa på köpet.

Vi möts helt förutsättningslöst, rena nybörjare såväl som vana bridgespelare där vi kan diskutera våra erfarenheter eller möten i ämnet bridge. Allt detta blandar vi med den underbara naturen runt Kvinnohöjden där mycket tid ges till möten med skogen, vattnet, ja, rummen som omger Kvinnohöjden.

## Vecka 38 24-26/9

## LEVANDE VILA MED DIG SJÄLV & ANDRA

800 kr Kursledare Jenny Mannervik  
jenny.mannervik@gmail.com

Varmt välkommen till en helg där du får vara dig själv precis så som du är. Helgen kommer innehålla skrattyoga, dans, rörelsemeditationer, enkla yogaövningar, massage om vi vill och övningar i autentiskt relaterande. Max 9 deltagare.



## Vecka 39 1-3/10 LESBISK FILMHELG

700 kr Kontakt och igångsättare: Annika Lindqvist [annikalinkan@live.se](mailto:annikalinkan@live.se) 076-1849375

Välkommen till en helg späckad med lesbiska filmer. Vi väljer gemensamt ut filmer som vi sedan diskuterar och reflekterar kring. Kanske blir det även lite mys vid brasan och någon höstpromenad om vi så önskar.

(Vecka 40 8-10/10 extern grupp, kör från Falun)



## Vecka 41 15-17/10

## VIRKNING MED MERA FRAMFÖR BRASAN I

## FÄRGGRANNA OKTOBER

800 kr Kursledare Åsa Öckerman asa.ockerman@gmail.com  
0708-24 72 37

Kom med och mys och lär dig något nytt roligt sätt att handarbeta. Har du till exempel virkat krokodilmaskor? Mormorsrutor? Aldrig hållit i en virknål?

Välj nybörjarknep & knåp alternativt egen projektidé eller ta med något du redan börjat på. Få svar på alla frågor. Virka sjal, mössa, mormorsrutor, laga kläder eller lär dig några broderistygn. Sticka går också bra. Kanske vi broderar något tillsammans? Vi har redan börjat på ett Selma Lagerlöf-broderi till Biblioteket.

Passar både nybörjare och erfarna.



## Vecka 41 15-17/10 MÅLERI OCH AKTIVA MEDITATIONER

800 kr Kursledare Gunilla Goldman [gunillagoldman@hotmail.com](mailto:gunillagoldman@hotmail.com) 070-645 23 17

Denna helg handlar om att vara. Och skapa. Delvis i tystnad. Vi inleder med välviljans och handens meditationer för att vi ska komma i kontakt med vårt hjärta, intuition och kreativitet. Vi smakar på färger och skapar en enkel färgcirkel. Under dagen bjuds de som vill in till en stunds fri dans till härlig musik. Vi provar på olika tekniker inom abstrakt måleri och inspireras av Vedic Arts principer. Dagarna avslutas med en rörelse och dansmeditation där vi kommer i kontakt med vår kropp.



Du kommer att vara i din rytm vilket innebär att det även finns utrymme att promenera och njuta av naturen.

Vi avslutar med gemensam fika och delning.

Att ta med: finns även att köpa till självkostnadspris på plats!)

Enkla Akrylfärger eller vattenbaserade färger, vitt, gult, rött, blått. Penslar. Papper. Sprayflaska.

Alla är välkomna, både du som aldrig hållit i en pensel och du som har erfarenhet av måleri och/eller meditation. Oavsett tidigare erfarenhet är du och ditt skapande i centrum utan jämförelse med andra.

Vi startar med gemensam middag fredag 18.00 och avslutar med samling och reflektioner söndag 15.00

## Vecka 42 22-24/10 LÄR DIG BAKA GOTT MATBRÖD

800 kr Kursledare Uta Kaiser utakaiser@gmx.com

En kurs som vill förmedla brödbakning som en sinnlig och fysisk upplevelse.

Vi samlas i kursgårdens härliga kök och pratar om brödets betydelse som livselixir och livs-medel, om brödets ingredienser och bakning som en sinnlig process i sin helhet.

Vi kommer att bland annat tillverka eget mjöl. Du kommer att lära dig att bakning är en lustfylld, fysisk process. I stället för att följa recept kommer vi att ha fokus på kontakten med degen och lära oss att känna av hur den utvecklas under händerna. Den lustfyllda mödan kommer att belönas med härligt nybakt bröd som vi tillsammans njuter av.



## Vecka 43 29-31/10 ARBETSHELG MED HÖSTMYS

300 kr Igångsättare och kontakt:

Annika Lindqvist [annikalinkan@live.se](mailto:annikalinkan@live.se) 076-1849375

Vi pysslar om Kvinnohöjden så att hon ska klara sig genom vintern efter att häxor och kursdeltagare dragit sig tillbaka. Tanken är att mycket av det arbetet redan ska vara klart inför denna helg så att vi även ska få tid att umgås och ha det mysigt tillsammans i höstmörkret.



### Kursanmälan

Du anmäler dig genom att sätta in 300 kr på vårt plusgiro 2 95 23-8. Skicka samtidigt in ett e-mail alternativt ett vykort eller brev med din anmälan till oss. Anmäl dig så snart som möjligt, om du vill vara säker på att komma med. Anmälan gäller från det datum du har betalat in avgiften. Det datum man betalar kan avgöra om man kommer med på kursen eller inte. Anmälningsavgiften är personlig, gäller angiven kurs och betalas endast tillbaka om kursen ställs in eller om du inte får plats.