



# HÖSTKURSER 2022



## PÅ KVINNOHÖJDEN



Vecka 39 30/9-2/10

LESBISK FILMHJELG

Vecka 40 7-9/10

INDISK TEMAHELG

Vecka 41 14-17/10

VIRKNING OCH LAGNING MED DALATEMA

Vecka 42 21-23/10

MÅLERI OCH MEDITATION

Vecka 43 28-30/10

MYS- OCH STÄNGNINGSHJELG





## Höstkurser 2022 på Kvinnohöjden

### Vecka 39 30/9-2/10 LESBISK FILMHELG

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.

Tid: 30/9-2/10 (fre-sön)

Pris: 800 kr (inkl kost o logi)

Igångsättare/kontakt: Annika Lindqvist [annikalinkan@live.se](mailto:annikalinkan@live.se)



### Vecka 40 7-9/10- INDISK TEMAHELG

En färgsprakande och lekfull helg med indiskt tema. Vi lagar och äter indisk mat, lyssnar på indisk musik och tittar på indisk film. Det kommer även att bli tid för att vara ute i naturen för den som så önskar.

Tid: 7-9/10 (fre-sön)

Pris: 800 kr (inkl kost och logi)

Igångsättare/kontakt: Annika Lindqvist [annikalinkan@live.se](mailto:annikalinkan@live.se)

Åsa Öckerman [asa.ockerman@gmail.com](mailto:asa.ockerman@gmail.com)



### Vecka 41 14-17/10 VIRKNING OCH LAGNING MED DALATEMA

Välkommen på en intensiv och rolig textilkurs för ung och gammal, van och ovan. Vi utforskar flerfärgsvirkningens konst, till folkdräkt för den som vill. Annat lustfyllt textilt finns möjlighet för, t ex stoppning och lagning av kläder eller broderi, det du önskar! Tid för vackra höstpromenader finns.

Vi startar på fredagen efter lunch, slutar måndag mitt på dagen.

Tid: 14-17/10 (fre-mån)

Pris: 1200 kr (inkl kost och logi)

Igångsättare/kontakt: Åsa Öckerman [asa.ockerman@gmail.com](mailto:asa.ockerman@gmail.com)



## Vecka 42 21-23/10 MÅLERI OCH MEDITATION

Välkommen till en kreativ och meditativ helg på Kvinnohöjden. Vi målar och mediterar varje dag. Helgen inleds med gemensam middag följt av en rörelse- och dansmeditation där vi kommer i kontakt med vår kropp och skapande förmåga. När vi målar lyssnar vi inåt/följer vår intuition och kan även skapa nya bildvärldar utifrån egna medhavda fotografier. Det kommer finnas möjlighet för en/ ett par deltagare att måla stort. Före lunch ges den som vill utrymme att reflektera kring sin process i en runda.

Helgen handlar om att vara i sin rytm och det finns utrymme att promenera i den vackra naturen och den som vill kan även vinterbada i Runn.

Alla är välkomna, både du som varken 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. Vi mediterar och målar i tystnad.

Tid: 21-23/10 (fre-sön)

Pris: 900 kr (inkl kost och logi)

Igångsättare/kontakt: Gunilla Goldman [gunillagoldman@hotmail.com](mailto:gunillagoldman@hotmail.com)



## Vecka 43 28-30/10 MYS- OCH STÄNGNINGSHELG

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.

Tid: 28-30 oktober (fre-sön)

Pris: 300 kr (inkl kost o logi)

Igångsättare/kontakt: Annika Lindqvist [annikalinkan@live.se](mailto:annikalinkan@live.se)



### 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.

***Vi ses på Kvinnohöjden!***

0243-22 37 07

[kvinnohojden@yahoo.se](mailto:kvinnohojden@yahoo.se)