

# Ett hållbart liv

Ge dig själv tid och möjlighet att reflektera över ditt liv med fokus på återhämtning, vila och andlig fördjupning!

Kurstid: 25/1-23/4 2021

Folkhögskolekurs 25 procent på nätet där du får uppgifter för 5 tim/vecka för att läsa, reflektera, göra övningar och dela. Egen tid därutöver.

Innehåll:

- läsa litteratur omkring vila
- göra övningar och reflektioner som knyter an till litteraturen
- fördjupning och utforskande av bibeltexter som knyter an till temat
- med bibliodrama som metod göra kreativa övningar som involverar våra sinnen, kropp och själ
- dela skriftligt och i websamtal både i helgrupp/mindre grupp

Mötesplats: Teams i Office365  
Datavana är nödvändig.

Webträff i helgrupp kl. 18-21  
Måndagar 1 feb och 12 april

Kurslitteratur:

”Det händer när du vilar” av Tomas Sjödin samt bibeltexter.

Kostnader:

Deltagandet är kostnadsfritt.  
Material och litteratur bekostas av deltagaren.

Frågor och anmälan till:

[anna.gradin@umeafolkhogskola.se](mailto:anna.gradin@umeafolkhogskola.se)

Kursledare: Anna Gradin pedagog och diplomerad bibliodramaledare

Arr. Umeå folkhögskola i samverkan med Bibliodramasällskapet i Sverige