



# kursprogram

VT 2023



Att ha kul, och upptäcka vad kombinationen av kreativitet och meditation kan göra för vår hälsa är fokus i våra kurser.

[WWW.ZENART.INFO](http://WWW.ZENART.INFO)

# Upptäck skaparglädje med kreativitet och mindfulness.

Att skapa utan krav i kombination med mindfulness/meditation och att få pröva nya material och tekniker kan hjälpa oss att få tillbaka andningen i magen och ha en punkt för återhämtning i kalendern.

Teknikerna du lär dig kan du sedan plocka fram när du behöver stressa ned, fokusera eller hitta skaparglädjen.

I den här kurskatalogen hittar du vårt ordinarie utbud, vi har även online kurser på svenska och engelska och vi skräddarsyr kreativa event för grupper.

Välkommen med anmälan eller frågor till Ingela, 0738775422, [Ingela@zenart.info](mailto:Ingela@zenart.info)





# kursprogram

## Kreativ mindfulness, Karlstad

En kurs för att koppla av och ha kul med kreativitet.

Kreativ mindfulness är ett verktyg för återhämtning och kreativitet.

Du lär dig enkla mindfulness övningar och får pröva olika kreativa material, uttryck och reflektionsövningar. Ex. måleri med kaffe och choklad, musik och tusch, teckna i naturen...

Kursen har inga krav på förkunskaper i måleri eller mindfulness.

Fokus är att ha kul och hitta övningar med kreativitet och mindfulness som fungerar i vardagen.

**Datum:** 24:e jan, 31:e jan och 7/2

**Tid:** 18 - 21

**Plats:** Bilda, Drottninggatan 40

**Pris:** 2750:-

**Kursledare:** Ingela Johansson

**Anmälan till:** [Swedishartanddesign@gmail.com](mailto:Swedishartanddesign@gmail.com), 073-8775422

Allt material och fika ingår.

*"Fantastiskt rolig och givande kurs! Kreativ mindfulness för mig blev ett verktyg för reflektion, lekfullhet och kreativitet. Ingela är otroligt duktig på och locka fram glädjen och hur man kan använda sig mer av sin intuition. Efter kursen har jag fortsatt använda metoden och förutom stillhet och reflektion så har det gett nya insikter, perspektiv och mycket glädje. Tack Ingela!"*

*Maria Lindblad*





## Konst meditation

*Om du känner dig stressad, eller har svårt att ta beslut eller gillar att skapa utan krav så kan konst meditation vara för dig.*

Under kursen får du pröva olika sätt att meditera, skapa med alla sinnen och reflektera genom att skriva och prata om processen.

Du lär dig en process som tar mellan 20 - 30 minuter som du sedan kan använda i vardagen för återhämtning och inspiration.

Du behöver inte kunna något om meditation eller måleri för att vara med.

*Datum 21:a feb, 28:e feb och 7:e mars*

*Tid: 18 - 21*

*Plats: Bilda, Drottninggatan 40*

*Pris: 2750:-*

*Kursledare Ingela Johansson*

*Anmälan: [Swedishartanddesign@gmail.com](mailto:Swedishartanddesign@gmail.com), 073-8775422*

*Material och fika ingår.*

Några röster från deltagare:

*"Jag känner mig tryggare med mig själv."*

*"Metoden har hjälpt mig att sortera vad som är viktigt och inte."*

*"Jag blev medveten om hur mycket vi påverkas av färger, och hur glad jag blev av färg."*



## MAKE YOUR OWN MARK, Hilma af Klint och Kusama

Vi inspireras av 2 av konstvärldens giganter. Hilma af Klint som målade abstrakt mästerverk av universum före sin samtid och Kusama som utgår från att vi och universum utgår ifrån prickar. Två mästare som hittade sitt eget sätt att skapa. Vi kommer att lära oss mer om dess två och skapa inspirerade upplevelsen. Vi kommer att jobba fritt på canvas med akryl och blandtekniker.

Datum: Tillgänglig vid två tillfällen 4/2 eller 18/3

Tid: 10 - 15 (paus för lunch)

Plats: Bilda, Drottninggatan 40

Pris: 850:-

Kursledare Ingela Johansson

Anmälan: [Swedishartanddesign@gmail.com](mailto:Swedishartanddesign@gmail.com), 073-8775422

Material, canvas och fika ingår.

"To paint from heart and spirit."





## SKOGSMÅLERI, workshop

Den här kursen handlar om:

Hur du kan uppleva färg och natur för att må bättre, få mer harmoni och skapa det du vill.

Vi prövar forest bathing, och målar på canvas/akvarellpapper. Du får lära dig mer om kopplingen mellan färger, natur och välmående.

Datum: 22:a april, 6:e maj och 4:e juni

Tid: 2 h

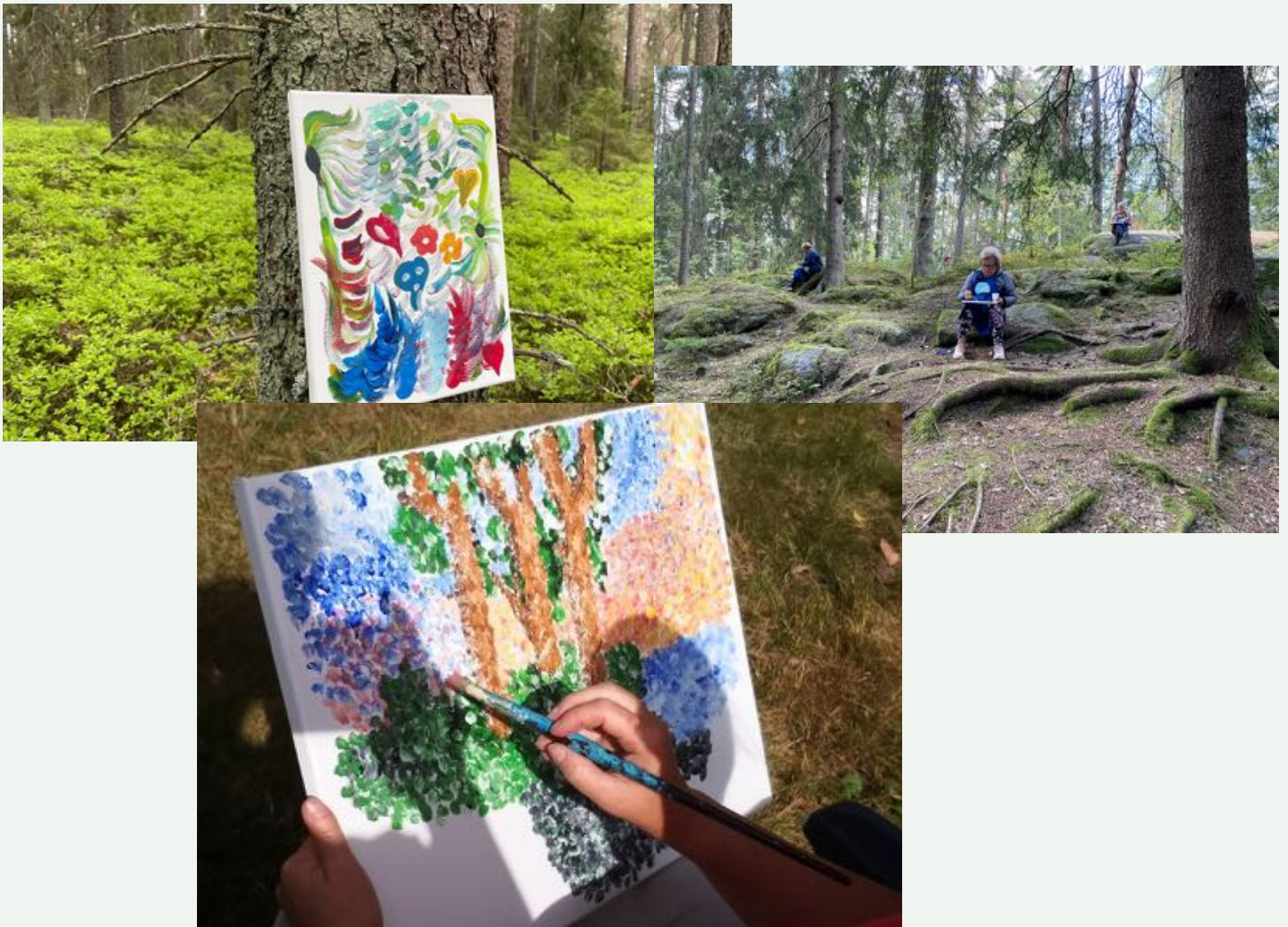
Plats: Skog efter överenskommelse

Pris: 500:-per/person

Kursledare Ingela Johansson

Material, canvas och fika ingår

"Med penseln i handen försvinner stressen." Anki Fahlstad



## Klubben för kreativa äventyr.

Ibland kan vi längta efter att pröva något nytt i vårt skapande som att testa nya tekniker, material och få inspiration av andra konstnärer, och träffa likasinnade.

En vecka innan varje äventyr kommer information om temat för kommande träff.

Det kan bli överraskningar som gästföreläsare.

Jag kommer att ta inspiration från de workshops jag hade i Singapore, Bali och Australien.

Blir det här ett koncept och en grupp som trivs ihop, så är tanken att vi fortsätter att utvecklas tillsammans.

Plats: Bilda, Drottninggatan 40 eller på annan plats centralt i Karlstad beroende på Tema.

Tid: 18 - 21

Datum för vårtermin 2023: 6/2, 6/3, 3/4 och 8/5

Pris: 2600:- material och fika ingår

Kursledare: Ingela Johansson

Antal i gruppen: 8 - 12 personer

Frågor och anmälan till: [Swedishartanddesign@gmail.com](mailto:Swedishartanddesign@gmail.com)





# wine&color AW

## **Måleri på ett enkelt sätt med fokus på att ha kul och umgås.**

Vi målar en akryltavla tillsammans.  
Man behöver inte kunna måla för att vara med.  
För de som vill finns en ide att måla efter, och de som vill ha sin kreativa frihet har den.  
Möjlighet att avnjuta god mat och dryck under tiden.  
Räkna med en färgglad kväll där du får energi.  
Idag samarbetar vi med Plaza Clarion Hotell samt Zanzibar i Karlstad.

Pris: 390:- p/person för måleri och material.  
För aktuella datum se vår hemsida.  
Vin och mat tillkommer.  
För frågor om gruppevent:  
[Ingela@zenart.info](mailto:Ingela@zenart.info)







## En må bra dag utanför kontoret

Vi kan skraddarsy evet i naturen där vi kombinerar skogsbad med kreativitet.

En dag med måleri, skog & rörelse. Tänk dig en färgfyllt naturupplevelse, där vi utforskar våra sinnen. Man behöver inte kunna måla för att vara med, utan fokus är på att ha kul med färg och umgås. Leds av konstnär Ingela Johansson. Vi ser fram emot en färgrik, energirik och sinnesfylld dag.

Längd, skog och innehåll skraddarsys efter era önskemål.  
ingela@zenart.info  
073-8775422





## Varför ska man gå en Zenart kurs?

Under 2019 genomförde Dr Mathilde Gautier djupintervjuer med deltagare som gått Zenart för att titta efter kopplingar mellan kreativitet, meditation och hälsa. Här är några av effekterna:

Att få en ökad självkänsla och känna sig tryggare med sig själv.

Att bli mer kreativ och ha kul.

Att våga pröva nya saker.

Att bli mer närvarande.

### **Kursledare Ingela Johansson:**

Jag har arbetat med kreativitet i hela mitt livs som lärare, formgivare och konstnär i Sverige och Sydost Asien. Meiditationsintresset startade i tonåren men det var först 2014 som det blev en daglig rutin när jag upptäckte hur mycket enklare det blev att hantera att vara kreativ under tidspress. 2016 startade kurser i vad som idag är Zenart. 2019 kom jag ut med boken "Create to Flow".

Jag är även verksam som konstnär, och du hittar konsten på [Swedishartanddesign.com](http://Swedishartanddesign.com).

Att ha kul, och upptäcka vad kombinationen av kreativitet och meditation kan göra för vår hälsa är fokus i kurserna.

*"Ingela tycker att det är oerhört roligt att måla och glädjen skiner igenom i hennes kurser"*

*Susanne Wallin*