



Forest Hotel, [www.foresthotel.se](http://www.foresthotel.se) i samarbete med Jenny Abdelkader har nöjet att erbjuda ditt företag/grupp/organisation, intressanta & annorlunda workshop och kurser med fokus på kreativitet & inspiration, friskvård & rekreation, personlig utveckling & team building.

Jenny Abdelkader är verksam som pedagog och konstnär inom dans och scenkonst. Hon har undervisat människor i alla åldrar



i dans, rörelse och avspänning sedan 1999 samt utvecklat konceptet "Naturens dans". Hon har också skapat och medverkat i flera dans- & teaterföreställningar, ofta med naturen som inspiration. Läs mer på [www.naturensdans.se](http://www.naturensdans.se)

**Naturens dans:** En unik kombination av stillhet, konstnärlig lekfullhet och nya naturupplevelser. Upptäck de små, tysta detaljerna i naturen, det som vi annars bara går förbi. Skapa ett naturkonstverk. Kom närmare naturen, dig själv och din livsgnista!

**Skaparverkstad:** Hitta din kreativitet och släpp loss konstnären inom dig! Med en lekfull ingång till skapande finns här möjlighet att prova olika konstnärliga uttryck som bild, naturkonst, skrivande, berättande, dans, röst och dramaövningar. (Beroende på tidsomfattning väljer ni en av dem eller flera). Övningarna passar såväl nybörjare som avancerade utövare. Syftet är inte i första hand att prestera ett "bra resultat". Skapandet är en möjlighet att släppa loss fantasin - ett ypperligt tillfälle att leka, prova på något nytt och vidga vyerna!

**Fri dans & rörelse:** Låt kroppen bestämma och dansa fritt! Till medryckande musik eller stillsamma toner rör sig alla efter sina egna förutsättningar. Jag leder och inspirerar med teman och övningar men det finns inga krav på att göra på ett visst sätt eller att visa upp något. Vi börjar alltid med mjuk uppvärmning. Sedan följer en eller flera övningar och teman (t ex. de fyra elementen: eld, jord, luft och vatten). Vi avslutar med avspänning. Ren livsglädje!

**Aktiv avspänning:** Enkla, mjuka övningar i rörelse och stillhet för att medvetandegöra kroppen och i egen takt släppa stress och onödiga spänningar. Det är samtidigt en övning i att vara närvarande.

**Medveten närvaro:** Att vara närvarande betyder helt enkelt att uppleva livet helt och fullt som det är just nu. Det är inte så lätt att få tyst på den ständiga tankeströmmen i huvudet, men med lite övning märker man snart en känsla av inre lugn och ökad livsglädje. Närvaro övningar ingår i alla mina inriktningar, men här är det i huvudfokus. Här ingår avspänning, sinnesövningar och långsamma vandringar utomhus.

- Alla inriktningar kan kombineras efter önskemål och anpassas efter gruppens behov.
- Flexibel tidsomfattning: från korta workshops (min. 45 minuter) upp till veckokurser.
- Utomhus och/eller inomhus beroende på årstid, väder och övningar
- Inga förkunskaper krävs.

---

## Forest Hotel – Lapland Wilderness Lodge

Arctic Circle Tourism AB  
Niemenrova 43  
98061 Tärendö / Sweden

Tel: +46 (0)70 298 2133  
Fax: +46 (0) 978 20485

[www.foresthotel.se](http://www.foresthotel.se)  
[johanna@foresthotel.se](mailto:johanna@foresthotel.se)