



"Ah... nu förstärker vi statyn 100 procent!" Dramapedagog Agneta Arpi leder gruppen till en mänsklig staty som symboliserar inre styrka.

Foto: Kajsa Sjölander

Kurs i konsten att hämta andan

De har ingen aning om vad deras kurskamrater arbetar med eller har för bakgrund, trots att det är sista dagen. Det har inte varit intressant.

stoppat undan allt annat. På så sätt kom vi rakt in i gemenskapen. Var och en har visat respekt och fått blomma uppsäger deltagaren Ellinor Johansson från Vallda.

Lofradalens folkhögskola i Åsa klappar inre igen när eleverna är på lov. Isället fylls husen av kurs-

verksamhet och kulturkvällar hela sommaren lång. I helgen hölls en kurs i den svenska konsten att hämta andan. Genom frit miken, meditation, yoga, drama och dans har de 20 kvinnorna fått inspiration och ny livskraft. Men första dagen var en av deltagarna skräckslagen.

– "Tänna bara sprutade när vi skulle ägna oss åt drama. Nu vet jag att det inte är något konstigt egentligen, det är aldrig fel att sprutta loss live, säger Karin Lindell och rycker på axlarna.

Allt har gått i var och ens egen takt.

– Det handlar om att lyssna till sig själv och till sitt hjärta. Lära

sig att inte stressa bort sitt liv. Vi har så mycket mer inom oss än vi själva tror, säger Margareta Fahlström Westin, livspsykedagog

som tillsammans med Agneta Arpi, dramapedagog, och Christina Ahl, socionom, lett kursen.

KAJSA SJÖLANDER

0300-519 85