

# Hälsomålning

Tema: Temperamenten

Våren 2024

Phoenixmottagningen,  
Vidarkliniken, Järna



Vid hälsomålning i grupp har jag förberett en gemensam övning som är hälsofrämjande för vem som helst och vi gör den tillsammans, på varsitt papper. Detta sker helt utan prestationskrav eller ångest, för instruktionerna är enkla och alla tolkar övningen helt utifrån sitt eget inre. Du behöver inte ha målat tidigare. I slutet är det roligt att titta på varandras bilder och slås över hur olika resultaten blir av samma instruktioner.

De här gångerna arbetar vi tillsammans med de olika temperamenten: Kolerisk, Flegmatisk, Melankolisk och Sangvinisk. Vid den första träffen samtalar vi endast kring dem och försöker komma fram till vilket som dominerar var och en av oss mest. Därefter arbetar vi individuellt med vårt eget temperament och förvandlar/förändrar detta i konsten enligt en terapeutisk metod jag lär ut. Det är en spännande väg till självinsikt.

Ni blir bjudna på te/kaffe och skorpor. Det går bra att ta med egen mat eller fika också.

**Tid:** Onsdagar kl. 10.00-12.00.

**Datum:** 24, 31 januari samt 7, 14 och 21 februari

**Pris:** 1 250 kr för 5 träffar (via faktura)

**Anmälan:** till e-post [linda@solochmane.nu](mailto:linda@solochmane.nu)

Max 6 st deltagare per träff.

**Varmt välkomna!**

*Linda Walldaria, Phoenixmottagningen*