

Välbehinnandets konst

- om kultur, kreativitet och hälsa -

Bild, musik, sång, dans, poesi och teater... Att kultur och kreativitet har en gynnsam effekt på vår fysiska och psykiska hälsa känner vi intuitivt. Det har även fastslagits i flera studier. På ett humoristiskt och lättsamt sätt delar Iréne Ödmark-Hall och Ingrid Lindelöw Berntson med sig av egna upplevelser och nya forskningsrön inom området.

Föreläsningen varvas med kortare övningar där åhörarna själva får utforska och uppleva kulturens effekt på vårt välbefinnande.

“En föreläsning man blir glad av.”

Margareta Ling, Kulturverket, Umeå



Tid: en halv dag

Kontakt:

ingrid@projekthalsa.se

070-552 20 38

irene@odmark-hall.se

070-35 24 115



Ingrid Lindelöw Berntson

sjukgymnast, coach och sånginspiratör.

Hennes passion är att erbjuda människor tillfälle att utvecklas och må gott via sång och samtal. Leder Vågasjunga kurser och föreläser ofta på temat hälsa och välbefinnande. Läs mer på www.projekthalsa.se



Iréne Ödmark-Hall

lärare, mental tränare och symbolpedagog.

Har själv upplevt den läkande kraften i sång, dans, bildskapande samt muntligt och skriftligt berättande. Tror på tankens kraft och människans enorma utvecklingspotential. Driver företaget Stresshantering & Positivt Lärande www.odmark-hall.se