

# KREATIVITETSVECKA

CHÂTEAU GARREAU 2010

Fritsch & co  
Château Garreau  
28 juni-5 juli 2010



En kick för  
självkänslan  
i fantastisk  
skaparmiljö



# KREATIVITETSVECKA

CHÂTEAU GARREAU 2010

**Du får tillgång till verktyg för att:**

- ❖ ÖKA KREATIVITETEN OCH TÄNKA NYTT
- ❖ SKAPA STRUKTUR FÖR ATT UTVECKLA INNOVATIONER
- ❖ ÖKA FÖRMÅGAN ATT KOMMUNICERA
- ❖ MEDVERKA TILL ETT KREATIVT ARBETSKLIMAT
- ❖ ÖKA FÖRMÅGAN TILL FÖRÄNDRING

## Hitta din skaparkraft

Detta är en vecka för dig som vill vara mer levande. I den fantastiska miljön på Château Garreau håller vi en veckas kurs med målet att du ska uppleva ytterligare dimensioner av din kreativitet och skaparglädje. För oss är kreativitet ett vidare begrepp än för många andra. Möjligheten till stor kreativitet handlar om hur jag förhåller mig till mig själv och till mina medmänniskor. Alla är kreativa, vi använder vår kreativitet dagligen till att lösa små som stora problem. Emellanåt sätter vi upp hinder för oss själva och vår kreativitet, då upplever vi att vi inte kan, vill eller vågar. Vi vill inspirera till nyfikenhet och upptäckarlust.

## Kravlöst skapande

Under dagarna arbetar vi med olika uttrycksformer både enskilt och i grupp. Det handlar om att frigöra sig från förväntningar, prestationskrav och negativa tankar, att öppna upp för intuitionen, njutning och lusten att skapa. Många av oss har kreativa tillgångar som vi inte använder. Vi leder dig varsamt till möjligheter för nya uttryck. Med ett arbetssätt som har sitt ursprung i bland annat den österländska filosofin får du möjlighet att utveckla din kreativitet.

## Qigong – en bra början

Vi börjar varje dag med qigong som ger en skön medvetenhet och harmoni i kroppen. I Qigong tränar du din inre styrka, du får bättre balans, koordination och flexibilitet - inifrån. Qigong är en mjuk träningsform som gör din kropp smidig och hållbar.

## Tid för reflektion och upptäckter

Det finns utrymme för att koppla av och smälta intrycken, Château Garreau har en stor härlig pool och omgivningarna inbjuder till egna utflykter. Vi promenerar och cyklar i det vackra böljande landskapet och besöker lokala marknader och provar viner på familjeägda vingårdar. Vissa måltider lagar vi tillsammans, med råvaror som vi handlat på marknaden.

## Närvaro är vägen till livsglädje

Den fantastiska maten, vinet och dofterna väcker smaksinnet. De vackra omgivningarna, måleriet, ljuset och färgerna väcker seendet. Qigong, dans och andra rörelser väcker kroppen, känseln och hörseln. Nya intryck, möten med nya människor, tid för att ta in. Allt detta hjälper dig att leva lite mer.



# KREATIVITETSVECKA

CHÂTEAU GARREAU 2010

## VAD ÄR BEHÅLLNINGEN AV DEN HÄR KURSEN?

Jag känner en styrka i att ha fått bekräftat att det finns inget rätt eller fel i kreativa processer. Allt är tillåtet - vilket öppnar flödena! Jag känner mig modigare och vågar tex oftare slänga ut mina idéer i samarbete med andra. Jag har fått verktyg till att vara kreativ, vilket hjälper mig inte bara i arbetet utan även i mitt vardagsliv - för mig själv och i samspel med andra. Kursledarna inger trygghet och sprider glädje och inspiration.

**Karin Dourén Hindbeck**  
Administrativ samordnare, Svensk Musik

Kreativitetskursen satte fart på en förändringsprocess som har påverkat mig mycket, det är stort. Jag har varit i flow ända sedan jag kom hem. Det var helheten med miljön, maten och upplevelserna i kursen som var så häftigt. Jag har just gjort en fototapet av en av mina bilder, så nu är kreativiteten alltid med mig.

**Eva Bäckman**  
Organisationskonsult och skådespelerska, Rollmakarna

För mig var kreativitetskursen en mycket annorlunda vecka då jag lärde mig mycket. Jag lärde mig att se tillvaron på ett annat sätt. Jag är bättre på att säga ifrån, känner mig coolare och mer sansad nu. Det var en kurs för själen och ett bra sätt för mig att hitta mig själv i livets ekorrhjul.

**Ivonne Abel Karlsson**  
Läkare, Arbetsmiljöenheten i Värnamo



# KREATIVITETSVECKA

CHÂTEAU GARREAU 2010



## Château Garreau – livsbejakande frid

I Frankrikes sydvästra hörn ligger Château Garreau, en 150 år gammal vingård som renoverats av det svenska värdparet Lena och Göran. Gården är ett stort generöst hem och fungerar som mötesplats för utveckling, livsnjutning och glädje. Många människor har sedan verksamheten startades fått ta del av den väldigt speciella energi som finns i och runt Château Garreau. Här döljer sig många gömställen för lugn och ro i enskildhet. Här finns också gott om plats för umgänge, skratt, dans, mat och prat.

### Lena & Göran Forsslund

Värdpar *Château Garreau*



De hittade en förfallen och övergiven vingård för tio år sedan, och har lagt ner mycket kärlek och svett för att förverkliga sin dröm - att skapa en underbar plats för människor som vill utvecklas och njuta av livet.

Idag fungerar Château Garreau som mötesplats för privatpersoner och företag. Energin i huset själv bidrar enligt många till en känsla av harmoni och avkoppling.

Göran och Lena har båda ett förflutet som entreprenörer i företagavärlden. Idag lever de för att ge människor upplevelser utöver det vanliga. Dessa två livskamrater välkomnar dig att få uppleva Château Garreau, som om det vore ditt eget.

Läs mer om dem på [www.garreau.se](http://www.garreau.se)

### David & Charlotta Fritsch

Gästföreläsare



Risking being alive, är deras måtto, de vill inspirera sina medmänniskor att våga upptäcka livet och sig själv lite till. David och Charlotta är förändringsledare som

låter sig inspireras av frigörande måleri, österländsk filosofi och Gestaltmetodik i sitt arbete med individer, grupper och organisationer i utveckling. Kreativitet, nyfikenhet och modet att tänka nytt är ett av fundamenten i personlig utveckling. Kurser i kreativitet är en källa till inspiration och livsglädje för de båda. De ser fram emot att möta nya och gamla vänner under kreativitetsveckan på Château Garreau.

Läs mer om dem på [www.fritschcompany.se](http://www.fritschcompany.se)

# KREATIVITETSVECKA

CHÂTEAU GARREAU 2010

## PRAKTISK INFORMATION

**28 juni-5 juli 2010**

### Tider

Presentation och incheckning: 28 juni  
Avslutning och avresa: 5 juli

Programmet avgörs på plats dag för dag men varje dag innehåller följande grundstruktur, tiderna kan ändras.

### Det här är en dag

0730 meditation och Qigong  
0830 frukost  
1000 Kursprogram  
1315 lunch  
1500 Kursprogram  
1930 middag  
2100 kvällsaktivitet

### En av dagarna...

En dag under veckan gör vi en heldagsutflykt och en kväll promenerar vi till en lokal restaurang och minst en vinprovning på någon av de familjeägda vingårdarna i närheten.

### Anmälan

Anmälan till:  
charlotta@fritschocompany.se

### Pris

Kurskostnad: 700 Euro  
Kost och logi: 490 Euro  
Tillägg för herrgårdsrum: 175 Euro

### I priset ingår

Boende i dubbelrum, Rummen har lite olika standard, vissa har egen toalett och dusch, andra delar.

Lakan och handdukar finns.

Helpension under kurstiden, förutom två måltider som vi äter när vi är på utflykt.

Kurstid: 38 timmar

Guidning, utflykter, tillgång till cyklar, vinprovning, marknadsbesök, matlagning. Transporter i samband med utflykter samt transfer från och till tåg eller flyg i Bordeaux.

### Kostnader som tillkommer

Arbetsmaterial under kursen, ca 30 euro/pers  
Resa till och från Bordeaux  
En lunch i samband med utflykt  
En middag på en lokal restaurang  
Ev reseförsäkring

Kursen kan faktureras som  
"Kurs i kommunikation och personlig utveckling"

---

### Har du frågor?

Om boende, resa och qigong kontakta

Lena +46 709 989 304, lena@garreau.se

Om kursen, kontakta

Charlotta +46 703 300 268, charlotta@fritschocompany.se  
David +46 733 909 514, david@fritschocompany.se