

För dig som vill ha mer än bara semester!  
Redaktör Margareta Hägglund

# MRESOR

## 1. M-läsarna Lillemor och Chinna:

# Vi reser med våra döttrar

Ibland behöver man hålla i inspirationsvatten och pumpa igång själen som rostad till lite grann. Få kontakt med de egna djupen, känna kreativiteten komma. Lillemor och Chinna reste med var sin vuxen dotter på kurs i Frankrike.

Av Lillemor Frenkel Foto Johanna Frenkel

● Vi cyklar ikapp på den slingriga vackra vägen. Båda lite lätt berusade efter en härlig vinprovning på vingården Château Haut Maurin. Solen värmer fastän klockan närmar sig halv åtta på kvällen. Dofterna slår emot oss när de böljande kullarna med vindlingar susar förbi! "Det här är livet", skriker jag till henne genom vindbruset och hon skrattar högt och nickar förtjust.

Min syster Chinna och jag befinner oss på kreativitetskurs i Frankrikes sydvästra hörn. Vi har båda åkt tillsammans med våra vuxna döttrar Linn och Johanna. Min bästa väninna Eva är också med. Det känns som ett privilegium att få en hel vecka tillsammans med dem som står mig nära. Dessutom på en resa som vida överträffar våra högt ställda förväntningar.

Vi bor hemma hos Göran och Lena Forsslund på Château Garreau – en 150 år gammal vingård, belägen mitt i ett av Bordeaux' bästa vinddistrikt. När Lena och Göran hittade vingården 1999, förverkligade de sin gemensamma vision. Att skapa en mötesplats för utveckling, livsnjutning och glädje.

– Här finns inga platser som ni inte får vara på, känner er som hemma och njut av vårt hem, säger Lena välkomnande.

Efter den tidiga morgonfligheten från Stockholm känns det skönt att "bara få vara" och njuta av den sköna solen ett par timmar. Chinna och Linn är trötta, de hade inte ro att sova på planet.

– Det är så sällan som jag får ha mamma för mig själv nuförtiden, konstaterar Linn med en nöjd suck där hon ligger utsträckt i solstolen. Nästan alltid när vi ses är det så många andra som ska tas om hand, barnbarn, syskon, bonusbarn och vänner. Så vi hade båda ett behov av att prata på planet – bara vi två. Det var skönt.

Vi badar i poolen medan lunchen med färska baguetter, skinka, ostar, patéer och underbara sallader dukas upp på den pampiga verandan. Man får lätt en känsla av Scarlett O'Hara i *Borta med vinden*, när man ser ut över det fruktbara landskapet. Magnoliaträden blommar med sina oerhört vackra vita blommor.

Vi har anmält oss till "en vecka för

alla som vill känna sig mer levande och uppleva ytterligare dimensioner av kreativitet och skaparglädje". För våra kursledare Lotta och David Fritsch handlar kreativitet om att frigöra sig från förväntningar, prestationskrav och negativa tankar, att öppna för intuitionen, njutning och lusten att skapa.

Kursen startar med att Jesper och Siri, våra kursledares barn, leder oss genom en sinnlig upplevelserunda. Med förbundna ögon lotsas vi sakta och varsamt fram till rummet där vi ska sitta. Jag hör fåglar som kvittrar helt nära örat, förnimmer en stark doft av tjära samtidigt som en fjäder smeker lätt över ansiktet. En bit jordgubbe stoppas försiktigt in i munnen. Någon målar på min kind och sen hörs mjuk musik från rummet där alla deltagarna till slut hamnar. En skön start som ger en behaglig känsla av här och nu. När ögonbindeln tas av kikar jag på de andra som alla har vackra små krumelurer målade på kinden. *vänd*

**FAKTA** Kursavgiften för kreativitetsveckan ligger runt 700 euro (7 500 kr). I avgiften ingår kurstimmar, boende och mat (förutom två luncher och två middagar på restaurang i samband med utflykter). Mer info: [garreau.se](http://garreau.se) eller [lena@garreau.se](mailto:lena@garreau.se). Flyg till Bordeaux. Château Garreau ligger en halvtimme från flygplatsen. Vårdparet hämtar med minibuss. Norwegian flyger Stockholm-Bordeaux direkt under sommarsäsong. Mer info: [norwegian.se](http://norwegian.se)

LOVE2010  
Stockholm  
The Capital of Scandinavia

**Hitta romantiken** i Empire State Building. Glöm Venedig, Paris och Rom. Nu är New York populäraste resmålet för smekmånaden enligt resesajten Skyscanners undersökning.





Lena och Göran har med mod och målmedvetenhet förverkligat sin vision och skapat en plats för utveckling, livsnjutning och glädje.



Systrarna Lillemor (skribent) och Chinna i hängmattan med döttrar Johanna (fotograf) och Linn.

Vi är elva deltagare som berättar om våra förväntningar inför veckan, en i taget. "Jag vill åka hem med en bunt härliga målningar i bagaget", "jag behöver påfyllnad", "jag vill bara vara", "jag behöver släppa lite på mitt prestations- och kontrollbehov."

David och Lotta, som båda är gestalt-terapiutbildade, lyssnar in oss alla och berättar om hur de tänker.

– Ni skapar er egen kurs, vi sätter scenen och ger er lite verktyg, sen är det upp till er vad ni vill göra av dagarna.

Sedan följer en vecka fylld av härliga intryck, nära möten, utflykter, smakupplevelser, känslor, gemenskap och njutning. Vi lyssnar, berättar, ritar, målar, leker, dansar, spelar teater, allt utifrån vår egen lust och energi. Vi leds varsamt till möjligheter för nya uttryck, utan krav på prestation. Varefter dagarna går och vi lär känna varandra i gruppen, vågar vi släppa fram både frustrationen och känslorna som väcks. För att nå din kreativitet måste du hitta din känsla utan att fastna i dina tankar, har Lotta sagt. Vi är på väg...

Chinna och jag reflekterar i hängmattan över hur det är att vara på en kurs tillsammans med vuxna döttrar.

– Jag känner mig så stolt över Linn!

**”Det är så sällan som jag får ha mamma för mig själv nuförtiden”**

Det är ett nytt perspektiv att se henne interagera med de andra i gruppen. Här är vi alla jämställda individer som tar ansvar för oss själva, inte bara mor och dotter. Det är annorlunda och känns både spännande och utvecklande för vår egen relation, säger hon och jag instämmer.

Förutom kursen har vi gott om tid att koppla av och smälta intrycken. Vi promenerar och cyklar i det vackra böljande landskapet och besöker lokala marknader och provar viner på familjeägda vingårdar. Åker ner till havet och badar i Atlanten. En dag skapar vi en måltid tillsammans, med råvaror som vi handlat på marknaden. Annars är det Lena som är kock och lagar den fantastiskt goda maten. Vi befinner oss i Frankrikes mathjärta och blir bjudna på anklever, ankbröst, grillad tonfisk, Atlanträkor, ostron, havskräftor och goda ostar tillsammans med lokalproducerat vin.

Maten, vinet och dofterna väcker smaksinnet. De vackra omgivningarna, måleriet, ljuset och färgerna väcker seendet. Qigong, dans och kreativitetskurs väcker kroppen och känslan. Allt detta hjälpte oss att leva lite mer och att ge själen semester under en oförglömlig vecka. ●

## Andra kreativa kick-resor

● Åk till Bohuslän och gå en kurs på Gerlesborgsskolan i Hamburgsund. Akvarell, collage eller måleri. Mer info: [gerlesborgsskolan.se](http://gerlesborgsskolan.se)

● Res med Riksteatern till teaterfestivalen i Avignon i juli eller till Edinburgh i augusti. Mer info: [riksteatern.se](http://riksteatern.se) (sök på teaterresor).

● Lär dig berätta i kursen "Storytelling", dansa orientalskt eller våga börja sjunga på Fridhems folkhögskolas sommarkurser. Här finns kurser i allt – nästan. Så du kan lära dig troll medan din väninna lär sig "Atletisk Argumentation" samma sommarvecka. Mer info: [fridhem.fhsk.se](http://fridhem.fhsk.se)

● Åk på skrivarkurs på Kreta. Mer info: [lendas.nu](http://lendas.nu)

● Brodera berättande bilder, lär dig korgslöjd eller måla rullgardiner i Hemslöjdens kortkurser på Sätergläntan i Insjön. Mer info: [saterglantan.se](http://saterglantan.se)