

MATCHA HEALING HUB

FÄRGSÄTT DITT LIV

WORKSHOP



3 & 9 DEC 2025

EN WORKSHOP I TVÅ DELAR MED:

- GUIDAD MEDITATION
- INTUITIVT MÅLERI
- DELNING I MINDRE GRUPP

ALLT MATERIAL INGÅR

TID: 17.30-20.30

VÄRMDÖ BYGDEGÅRD

ANMÄL DIG NU

frida@matchahealinghub.se

MER INFORMATION PÅ

www.matchahealinghub.se

Välkommen till en upplevelse där du får möta dig själv genom färg, kreativitet och närvaro. I dessa workshops kombineras intuitivt måleri, guidad meditation, visualisering och gruppreflektion – i en trygg och tillåtande miljö.

Inga förkunskaper krävs, bara en öppenhet inför att utforska.

UPPLÄGG

Två tillfällen à 3 timmar

Tid: kl. 17.30 – 20.30

Plats: Värmdö Bygdegård

Pris: Introduktionserbjudande: 899 kr* (Ordinarie pris: 1 095 kr)

Anmälan: frida@matchahealinghub.se

OBS! Begränsat antal platser

**Allt material, värmande te och lättare närande tilltugg ingår.*



TILLFÄLLE 1 - NUTID: ATT MÖTA DIG SJÄLV DÄR DU STÅR

Under det första tillfället får du landa i nuet och utforska var du befinner dig i livet just nu. Genom guddad meditation och intuitivt måleri bjuds du in att ge uttryck för känslor, tankar och tillstånd – utan krav på prestation. Du får möjlighet att låta penseln bli en spegel för ditt inre, och reflektera över vad som längtar efter att få ta plats.

TILLFÄLLE 2 – FRAMTID: ATT VÅGA LEVA FULLT UT

Det andra tillfället handlar om riktning och vision. Genom visualisering och måleri får du skapa en bild av ditt liv så som du skulle vilja leva det om du vågade fullt ut. Vi avslutar med gemensam reflektion där du får sätta ord på dina insikter och ta med dig symboliken från ditt skapande som vägledning framåt.

FÖR VEM PASSAR WORKSHOPEN?

- För dig som vill skapa utrymme för närvaro, reflektion och kreativitet
- För dig som längtar efter att uttrycka dig bortom orden och släppa prestation för en stund
- För dig som är nyfiken på att utforska mindfulness och självledarskap genom måleri
- Inga förkunskaper inom varken meditation eller måleri krävs

Välkommen till en lugn stund där får du möjlighet att stilla sinnet, väcka kreativiteten och möta dig själv – precis som du är. Jag hoppas vi ses!

Med värme,
Frida Viksro - Grundare av Matcha Healing Hub