

*Kreativ Fordybelse er et kunstnerisk udviklingsrum for voksne.
Kom med på workshops, kreative retræter og malerferier
med kreativitet, fællesskab, natur, yoga og sang.*



Kreativt kursus med yoga, mosaik, tegning og vandreture i Andalusien d. 1.- 6. maj 2025

Oplev kreativitet, ro og nærvær i hjertet af et andalusisk naturreservat

Velkommen til et unikt 6-dages kursus i mosaik og tegning i smukke Jabugo, Andalusien. Her, midt i det storslåede naturreservat Sierra de Aracena, inviterer vi dig til at fordybe dig i kreativitet, nærvær og naturoplevelser.



Et kursus for sjælen og sanserne

Kurset finder sted på en autentisk andalusisk finca, et charmerende landsted med tilhørende udendørs kreativt værksted og en plantage på 6 hektar med fortrinsvist kork- og oliventræer omgivet af bjerglandskab. Her kombineres kunstnerisk fordybelse med mindfulness, fri bevægelse og inspiration fra den omgivende natur.

Start dagen med ro og balance

De 3 dage, vi tilbringer på fincaen, begynder med nænsom og venlig morgenyoga. Gennem blide stræk, åndedrætsøvelser og mindfulness skaber vi en harmonisk start på dagen, der forbereder krop og sind på kreative udfoldelser. Sang, meditation og fri bevægelse inddrages for at styrke forbindelsen mellem din indre ro og kreative flow.

Små hold og personlig vejledning

Med maksimalt 8 deltagere får du masser af tid og plads til individuel sparring og fordybelse. Uanset om du er nybegynder eller erfaren, er dette kursus en mulighed for at udforske nye kreative metoder og materialer i et afslappet og støttende miljø.

Programmet – vi veksler mellem kreativitet i værkstedet og på vandreture i naturen

- **TORSDAG 1. maj er landings- og introdag:** Vi mødes i Jabugo og får morgenmad på Restaurant Casino Central de Jabugo. Herfra introduktion til kurset, hinanden, byen og landskabet med en vandretur og skitseblok i området.

*Kreativ Fordybelse er et kunstnerisk udviklingsrum for voksne.
Kom med på workshops, kreative retræter og malerferier
med kreativitet, fællesskab, natur, yoga og sang.*



- **FREDAG, SØNDAG & TIRSDAG: 3 værkstedsdage på fincaen :** På Kristines landsted lærer du teknikker inden for mosaik og tegning, eksperimenterer med materialer og skaber dine egne værker i inspirerende omgivelser. Undervisningen suppleres af mindfulness og refleksion, der styrker din kreative proces.
- **LØRDAG OG MANDAG: 2 vandredage:** Gå på opdagelse i naturreservatet på vandreture (8-15 km) med indlagte kreative pauser. Her vil du tegne og arbejde med mosaik under åben himmel, omgivet af Andalusiens vilde skønhed.

Praktisk information

- **Datoer:** Torsdag d. 1. Kl. 10 til tirsdag d. 6. maj 2025 kl. 18
- **Sted:** Jabugo, Andalusien, ca. 2 timers kørsel nordøst for Sevilla.
- **Kursuspris:** 3750,- DKK (ekskl. transport, overnatning og forplejning).
- **Pris for materialer til kreative aktiviteter** (tegning og mosaik), alm. forplejning under undervisning samt lækre frokoster med lokale retter på de 3 dage, hvor vi opholder os i fincaen: Ca. 1500 DKK / 200 Euro, som afregnes på stedet.
- **Overnatning:** Deltagerne sørger selv for overnatning. Vi anbefaler hyggelige pensionater og små hoteller i området. Der er også mange fine Airbnb-steder i forskellige prisklasser, og gode lokale steder, at finde gennem booking.com.
- **Transport:** Der går direkte fly fra Kbh til Faro, Portugal, hvorfra der går direkte Flixbus til Sevilla, Placa de Armas. Der går ligeledes direkte fly til Malaga fra Billund og Kbh. og fra Malaga kan man der tog til Sevilla
Fra Placa de Armas centralt i Sevilla afgår der hverdage bus til Jabugo med selskabet Damas kl. 16 med ankomst kl. 18.10. Billet til 12-13 EURO kan købes online på damas.es, i øvrigt også til mange andre destinationer i Spanien.
Billeje: Nem adgang fra Sevilla med bil. Bil kan lejes i Faro/Malaga.

For dig, der drømmer om kreativ fordybelse og indre ro

Dette kursus er for dig, der ønsker at kombinere kreativitet med fordybelse i naturen og kontakt til din indre balance. Du vil ikke blot tage hjem med nye færdigheder, men også med mindeværdige oplevelser og værker, du selv har skabt.

Om os: Tina og Kristine er begge uddannede kunstterapeuter og har erfaring med undervisning af voksne i mindfulness, meditation og kunstnerisk refleksion. Kristine er mosaicista og ergoterapeut. Tina er grafisk designer, billedkunstner og kreativ facilitator.



Tilmelding og mere info

Har du spørgsmål, eller vil du sikre dig en plads? Kontakt os på mail eller tilmeld dig via Place2book. Her kan du tilmelde dig <https://www.place2book.com/da/sw2/sales/erz2yivzqk>
Kristine Inez Birkedal: kbirkedal@hotmail.com. Mobil 3084 8631.
Tina Kragh Rusfort: tina@kreativfordybelse.dk. Mobil 2347 3149.

Inspirationsmøde & mød nogle af de andre deltagere

Der vil være mulighed for at komme til et uformelt informationsmøde i Svendborg, en eftermiddag ultimo marts eller i starten af april for dig, der er tilmeldt.

*Kreativ Fordybelse er et kunstnerisk udviklingsrum for voksne.
Kom med på workshops, kreative retræter og malerferier
med kreativitet, fællesskab, natur, yoga og sang.*



Opvarmningsmøde for dig, der kan komme til Svendborg i marts/april: Vi indkalder senere pr. mail til et uformelt 2-timers informationsmøde ultimo marts eller i starten af april for dig, som har mulighed for at komme til Svendborg. Her kan du hilse på os og andre deltagere, og vi vil fortælle lidt mere om området, kurset og kulturen. Og du kan altid kontakte os for mere info.

Vi glæder os til at dele en uge fuld af kreativitet, ro og nærvær med dig!

Kærlig hilsen
Kristine og Tina

Dine undervisere

Kristine Inez Birkedal

Vestergade 60, 5700 Svendborg
Tlf. +45 30848631

Email: kbirkedal@hotmail.com

Website: kristineinezbirkedal.com

Facebook: <https://www.facebook.com/profile.php?id=100063457655473>

Tina Kragh Rusfort

Krovej 15, 5762 Vester Skerninge
Tlf. +45 23473149

Email: tina@kreativfordybelse.dk

Website: kreativfordybelse.dk

Facebook: <https://www.facebook.com/tinakreativfordybelse>

REJSEINFO TIL DIG, DER VIL OPLEVE MERE

Efter kurset: Du kan opleve Sevilla Feira – traditionel festuge fra d. 4.-10.maj Sevillas berømte festuge Feira de Abril / The Seville Fair starter søndag d. 4. maj. Det er en årlig traditionel og festlig begivenhed, hvor du kan opleve flamencodans, drikke, spisning og socialt samvær, med sene nætter. Fra omkring middag til tidlig aften paraderer Sevilla-samfundet rundt på messeområdet i vogne eller på hesteryg. Der er også daglig tyrefægtning, der generelt betragtes som sæsonens bedste. Så fortsætter spisningen, samvær og fest til ud på de små timer.

Læs mere her: <https://www.spain.info/en/calendar/april-fair/>