
Achtsam sein und einfach malen

Malend achtsam sein im Hier und Jetzt, mit sich, seinem Körper, seinen Gefühlen und Empfindungen. Mit Imaginationen und Achtsamkeitsübungen gewinnen wir Abstand zum Alltag. Wir experimentieren mit Panta Rhei-Technik und Fluid Art. Es braucht keine Vorkenntnisse im Malen. Es geht um Freude und Lust an den Farben und Formen und kreativem Tun. In gemeinsamen Gesprächen spüren wir der Aussagekraft der gemalten Bilder nach. Im kreativen Prozess entdecken wir Kraftquellen und finden neue Perspektiven.

Information

Kursdauer:	12 Einheiten
Kursbeitrag:	162,00 € Teilnahmebeitrag (plus € 20,- bis € 30,- für Material - je nach Keilrahmengröße)
Fachbereich:	Persönlichkeit & Kreativität
Zielgruppe:	alle Interessierten
Mitzubringen:	Sämtliche Materialien werden von Trainerin bereitgestellt. Die eigene Malschürze kann gerne mitgebracht werden.

Verfügbare Termine