

Bunt ins Wochenende mit Aquarellmalerei und Achtsamkeitsübungen

Kursnummer	252KG0003
Beginn	Freitag, 05.09.2025, 18:30 - 20:45 Uhr
Dauer	1 U-Tag
Kursort	Neustadt; VHS (am Schloss Landestrost), EG 02
Gebühr	28,00 €
Teilnehmer	5 - 8
Kursleitung	Gisela Kirmizi

Kennen Sie das auch? Nach einer anstrengenden, stressigen Woche ausgelaugt ins Wochenende zu gehen? Mit der Frischekur dieses Kurses starten Sie voller Power und Vitalität in ein vielversprechendes Wochenende. Aufeinander abgestimmte, sanfte Körper-, Atem- und Entspannungsübungen, die in einer Haltung meditativer Achtsamkeit ausgeführt werden, locken im anschließenden freien Aquarellieren mit spontan gewählten Farben ihre vielleicht noch unentdeckten kreativen Potentiale ans Tageslicht. Die Übungen fördern die Fähigkeit der Selbstwahrnehmung, helfen zur Ruhe zu kommen und unterstützen einen Zustand innerer Ausgeglichenheit und Entspannung. Es entstehen Seelenbilder, durch die der Kontakt zur eigenen inneren Kraftquelle ermöglicht werden kann. So kann sich der Stress der Woche auflösen und neue Energien können fließen.

Ziele

Entspannung und innere Ausgeglichenheit durch Atemtechnik und Entspannungsübungen

Künstlerischen Ausdruck (Malen von Aquarellbildern)

Entdecken der kreativen Potentiale

Künstlerischen Ausdruck (Malen von Aquarellbildern)

Abbau von Stress, Stärkung der Gesundheit

Inhalte

Malen von spontanen Aquarellbildern

Meditationsübungen

Atemübungen

Methoden

MKA Meditative Kunst- und Atemtherapie

Schalenform, Flügelform, Spiralform, freie Formen

Voraussetzungen

Vorkenntnisse oder künstlerische Begabung sind nicht erforderlich

Mitzubringen

Eine Decke, bequeme Kleidung, dicke Socken, Schürze und altes Handtuch

Wichtig

In der Kursgebühr sind die Materialkosten enthalten.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
05.09.2025	18:30 - 20:45 Uhr	Neustadt; VHS (am Schloss Landestrost), EG 02