

Malen mit dem Atem

Kurszeit 3 Std. (18h-21h)

Euro 59,-- pro Person (inkl. Material)

Kursbeschreibung:



Mit Hilfe von Entspannungselementen, Atemarbeit und kreativen Impulsen wollen wir versuchen unsere Ressourcen zu stärken, um mit Belastungen leichter umgehen zu können. Atemarbeit schafft Bewusstsein und kann eine tiefgehende Entspannung und Belebung erzeugen.

Über Farben und Formen werden innere Bilder und Empfindungen zum Ausdruck gebracht. Wahrnehmungen (Gefühle, Bilder) werden aufgefangen und malerisch, zeichnerisch sichtbar. Dieses Sichtbarmachen macht neue Wege greifbarer und entlasten spürbar.

In belastenden Situationen neigen wir meist unbewusst dazu, die Muskulatur anzuspannen und den Atem zurückzunehmen. Einfache Atemübungen zeigen, wie seelische und körperliche Spannungen auf sanfte Weise gelöst werden können.

Im Anschluss sprechen wir über das Erlebte in der Gruppe.

Notwendig ist bequeme Kleidung (die auch etwas Farbe verträgt) für Entspannung und Malerei sowie eine Yoga-/ Gymnastikmatte. Ggf. können auch gerne warme Socken mitgebracht werden.

Das Konzept ist geeignet für Menschen jeden Alters. Vorkenntnisse oder Talent sind nicht nötig. Erforderlich ist nur die Bereitschaft sich selbst und das eigene Werk als persönliches Ausdrucksmittel anzunehmen.

Kursleitung: Ina Simone Petri

WICHTIGER HINWEIS:

Das Atelier ist ein schützender, ruhiger Raum, ein Ort der Beständigkeit, in dem wir die Freiheit unseres kreativen Erschaffens erfahren und dem, was uns augenblicklich berührt und bewegt, im Bild Gestalt geben können. Die entstandenen Werke werden nicht verglichen, nicht interpretiert und nicht bewertet.