



Yoga & Malerei

- In Balance mit Körper, Geist und Seele -

Samstagskurs 11h-17h

Euro 65,-- pro Person inkl. Kursverpflegung

Wenn Körper, Geist und Seele im Einklang stehen fühlen wir uns wohl und ausgeglichen. Wir vergessen die Zeit, genießen den Moment im Hier und Jetzt ohne an Gestern oder Morgen zu denken. Der Moment gibt uns Raum für Kreativität und inspiriert für Neues. Wir möchten dich herzlich zu dazu einladen, die beiden Elemente Yoga und Malen im Wechsel miteinander zu verbinden.

Im Yoga verbinden wir unsere Atmung mit fließenden Yogaübungen und steigern so unsere Wahrnehmung für unserem Körper und Geist. Durch den Wechsel von Atemübungen, Bewegung und Tiefenentspannung schaffen wir Balance und Achtsamkeit.

Auch malerisch wollen wir dem Fluss von Atmung und Bewegung folgen und zaubern unvorhergesehene feine Strukturen aufs Papier. Die Ergebnisse sind zufällig und gerade deshalb so spannend.

Wie gestaltet sich der Tag?

- Ankommen und Einführung in den Tag, Atemübung, im Anschluss Malprozess
- Atmung in Verbindung mit fließenden Yogaübungen (Asanas), im Anschluss Malprozess
- Gegen 13:30 Pause und eine Kleinigkeit zum Essen
- Sanfte Übungen für innere Harmonie & Tiefenentspannung: im Anschluss Zeit zum Malen, das persönliche Bild entstehen zu lassen
- Endentspannung & Ausklang

Mal- und Yogavorkenntnisse sind nicht erforderlich. Die Bewegungen können individuell angepasst werden und sind somit für jeden geeignet.

Mitzubringen sind: Bequeme Kleidung, Wollsocken, Isomatte, eine Decke, ein Kissen, Malkittel, Zeit und Lust, etwas Neues auszuprobieren.

Kursleitung: Angelika Cerasa (Yoga) und Ina Simone Petri (Malerei)

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. Entstandene Bilder werden nicht verglichen, nicht interpretiert und nicht bewertet.