

# Kreative Auszeit- Wellness für die Seele

*„Kunst wäscht den Staub von der Seele“ Picasso*



Malen und Plastizieren als Entspannung, ganz unbefangen und den eigenen Impulsen folgend. Spaß und Freude am Ausdrücken und dem Experimentieren mit Farben und Materialien erleben. Komm in den Flow und versinke im Hier und Jetzt! Die Kombination aus Entspannung, Meditation/ Phantasiereise und dem freien kreativen Schaffen, unterstützt dich dabei, dich wieder mit deiner eigenen kreativen Quelle zu verbinden. Erkunde auf spielerische Art und Weise das Material und seine Möglichkeiten. Lass die Gedankenfluten und den Alltagsstress hinter dir und finde Entspannung und gute Gefühle. Nebenbei werden die Selbstwahrnehmung und Achtsamkeit sich selbst und anderen gegenüber geschult.

An jedem Abend gibt es ein gemeinsames Material und Malmittel, lass dich überraschen und tauche einfach ein.

Der kreative Prozess steht im Vordergrund – nicht das fertige Bild.



Kostenausgleich pro Abend 25,00 € inkl. Materialien, Tee und Wasser

6er Abo: 110,00 €

**Mittwochs 19.30-22.00 Uhr!**

Einstieg jederzeit möglich!

**Termine 2018: 2.5. - 9.5. -16.5. - 23.5. - 6.6. - 13.6.**