

Programm für die Herbst-und Winterzeit im ATELIER für Kunst & Therapie

Annette Hähnlein
Bibersbach 14
95195 Röslau

Anmeldung per Telefon: 09232/880781
oder email: annettehaehnlein@gmx.de

Oktober

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 dabei, sich wieder mit deiner eigenen kreativen Quelle zu verbinden. Auf spielerische Art und Weise erkunden wir 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 oder

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, Getränke und Leckereien

Dienstags 19.00-21.30 Uhr

Termine 2018

jeder Abend steht für sich und ist einzeln buchbar

9.10. - 16.10. - 23.10.- 30.10.

November

Schicht um Schicht

Schicht um Schicht Holzfasern abtragen und zu einem Reliefbild entstehen lassen. Sich dem Wesenskern nähern und ihm Ausdruck verleihen. Zum Einstieg wird ein Inspirationsworkshop gemacht; es kann aber auch nach eigenen Ideen gearbeitet werden.



Ganz nebenbei werden die Grundtechniken des Schnitzens vermittelt. Das Werkzeug wird gestellt.

Termin: 17/18.11.2018

Samstag 10.00-18.00 Uhr

Inspirationsworkshop, Technikvermittlung, Schnitzen

Sonntag 10.00-16.00 Uhr

Schnitzen, Fertigstellung, Schleifen, evtl. farbig Gestalten, Ölen

Kostenausgleich 160,00 €

inkl. Materialien, Mittagessen und Getränke

Dezember

Wachstum und Veränderung durch Affirmationen Kreativcoaching

Du möchtest eine schlechte Angewohnheit loswerden, negative Gedanken verändern oder deinem Leben eine neue Richtung geben?

Mit Affirmationen kannst du auf eine ganz einfache Art deinen Tag in eine positive Richtung lenken. Voraussetzung dafür, ist die Bereitschaft zur Veränderung.

Eine Affirmation ist ein selbstbejahender Satz, an den du dich selbst immer wieder erinnern kannst, um deinen Gedanken eine positive Richtung zu geben.

Das Ziel dabei ist, die eigenen Gedanken und Gefühle langfristig umzuprogrammieren, eine negative Sichtweise in eine positive zu verwandeln. Dauerhaft kannst du dadurch mehr Lebensqualität in dein Leben bringen.



Hier drei Beispiele

Ich vertraue mir. Ich vertraue dem Leben.

Ich bin erfüllt von Dankbarkeit.

Ich gehe mit Freude und Leichtigkeit durch den Tag

Nutze die Kraft von Affirmationen und bringe damit positive Energie in deinen Tag!

In diesem Kurs lernst du:

- was eine Affirmation ist und wie du deine passende Affirmation entwickelst
- worauf du achten musst wenn du eine Affirmation formulierst, damit sie auch wirksam ist
- wie du eine Affirmation in deinen Alltag einbaust und dich immer wieder daran erinnern kannst
- deine eigenen, individuellen Affirmationskarten zu gestalten

Ein kraftvoller Tag um dem Leben eine neue Richtung zu geben.

Kostenausgleich: 80,00 € inkl. Materialien und Getränke und Mittagessen
Samstag, 1.12.2018 10.00-18.00 Uhr

Januar

Bilder träumen

„Eine Linie ist ein Punkt der spazieren geht.“
Paul Kee

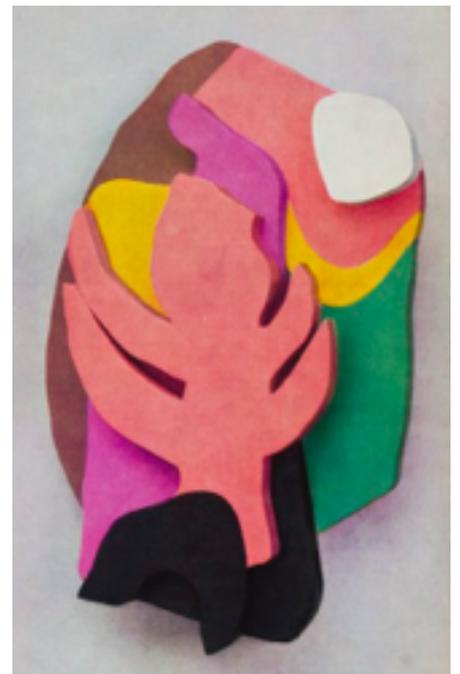
Ich möchte Dich auf einen Spaziergang mit Linien, Formen und Farben einladen. Als Grundlage dient das Material Holz. Wir lassen uns vom Lauf der Linie inspirieren, verbinden unterschiedliche Formen miteinander und spüren Gegensätze und Harmonien der Farben auf.

Es werden drei seelenverwandte Künstler vorgestellt, welche sich mit Formen und Linien auseinandergesetzt haben und an diesem Tag eine Quelle der Inspiration für uns sein können.

Termin 12.01.2019

Zeit 10.00 -18.00 Uhr

Kostenausgleich: 25,00 €, Snacks und Material inbegriffen



Ganzjährig

Eseleien

Kindergeburtstag mit der Eselfamilie



Zusammen mit der Eselfamilie können Sie den Geburtstag Ihres Kindes zu einen unvergesslichen Erlebnis machen. Wir stellen in Absprache mit Ihnen ein individuelles Programm zusammen.

Von der Begegnung mit den Langohren, über einen Eselspaziergang und -reiten bis zum Geschichtennachmittag rund um den Esel bieten wir ein vielfältiges Angebot.

Anfragen bitte per Mail oder Telefon

Wandern mit den Eseln Pedro, Chica und Grisella

Sie möchten zusammen mit Freunden, der Familie oder Arbeitskollegen eine Wanderung machen? Gerne planen wir zusammen mit Ihnen dieses Erlebnis!

Anfragen bitte per Mail oder Telefon