

## **Kreativität entdecken**

### **Malen und Meditieren**

Datum: **21.05.2018**

Preis: **95,00 €**

» [Link zur Kursbeschreibung und Online-Buchung](#)

### **Seminarbeschreibung**

Dieser Workshop richtet sich an alle, die mit Ihrer Kreativität in Kontakt kommen möchten. Jeder Mensch kennt Momente, in denen er sich im kreativen „Fluss“ fühlt, in denen er entspannt, zugleich aktiv und klar im Geist ist. In diesen Momenten sind wir verbunden mit unserer Mitte, dem Hara, der „Quelle des Lebens“. Dieser Zustand erscheint uns eher zufällig zu entstehen. Im traditionellen Japan jedoch wurden bewusst Hara Meditation und Erdungsübungen vor der Tuschmalerei oder Kalligraphie praktiziert, um einen Zustand des Nichtdenkens zu entdecken und das „Im-Fluss-sein“ zu fördern.

Aus der Mitte heraus kann die uns innewohnende Kreativität frei fließen; der spontane Umgang mit Farben wird durch experimentelle Maltechniken und ausgewählte Musik unterstützt.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Teilnahme ab 15 Jahren, bitte bequeme Kleidung mitbringen. Eigene Pinsel können gerne mitgebracht werden!

Da für diesen Kurs frühzeitig Material bestellt werden muss, bitten wir um Anmeldung bis zum 18.5.2018