

# Malen als Selbstfindung | TAGESSEMINAR

Farben und Formen drücken oft mehr Gefühle aus als der Kopf und Worte.

Sich in der wunderschönen Aktion des Malens fallen zu lassen, kann eine gute Methode sein, Kontakt mit den eigenen Gefühlen aufzunehmen.

Durch verschiedene **Geschichten** tauchen wir ein in eine andere Welt und verbinden uns mit der eigenen Welt.

**Entspannungstechniken** und **Meditation** löst Anspannung und Stress im Körper. Sind die Muskeln entspannt, kann sich auch der Geist entspannen. Das führt zu Reflexionen und zur Lösung.

Die Größe der Leinwand bestimmst du intuitiv. Bringe sie gerne selbst mit, oder bestelle sie bei mir vor.

Die kraftvollen **Farbpigmente** werden in **Eitempera** angemischt. Intuitiv verwenden wir die Farben, um Gefühle auszudrücken. Die Eitempera lässt sich wunderbar mischen, Farbflächen und -übergänge sind leicht zu gestalten. Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt.

Dabei lassen wir **Intuition** zu und schalten den Kopf aus.

Gemeinsam werden wir die Produkte betrachten und analysieren. Das führt zur **Öffnung des Geistes** und erschließt Einsichten und Lösungen. Es verbindet Körper, Geist und Seele. Wir gewinnen eigene Erkenntnisse und lernen uns und unsere Gefühle besser kennen.

Das **Tagesseminar** ist rhythmisiert durch Entspannungs- und Aktionsphasen. Dabei achten wir auf die Seele und die persönlichen Empfindungen.

Es gibt Wasser und Tee, auch mal ein Kaffeechen und in der Mittagspause eine leichte Mahlzeit. Obst, Gemüse und Nüsse runden die Tafel ab.

Bitte teilen Sie mir mit, ob Sie Vegetarier, Veganer sind oder Unverträglichkeiten haben. Wir achten darauf.

---

## Termine:

aktuelle Termin werden auf der Homepage bekanntgegeben  
9 bis 17 Uhr – mit Mittagessen

## Kosten:

150 €

## Teilnehmer:innen:

4 bis 8 Personen  
bei Buchung einer Gruppe  
von 5 oder mehr Personen: 130 €

## Anmeldung:

0170 8600556  
oder über die Homepage

