

252-A3C002 Malen. Innehalten. Sein. - Achtsamkeit und kreatives Gestalten

Beginn	Samstag, 22.11.2025, 10:00 - 13:00 Uhr
Kursgebühr	55,00 € inklusive Materialkosten
Dauer	1 Termin
Kursleitung	Anja Neugebauer
Kursort	Schönau; Sonnendorf, Veranstaltungssaal

Dieser Kurs bietet Raum zum Durchatmen und kreativ sein.
Ohne Druck und ohne Vorkenntnisse können Sie den Alltag hinter sich lassen und ganz bei sich ankommen.

Achtsamkeit und künstlerisches Schaffen haben vieles gemeinsam. Die Praxis der Achtsamkeit ermöglicht es, sich auf den Augenblick und auf sich selbst mit allen auftauchenden Empfindungen einzulassen.
Diese Offenheit ist reicher Nährboden für viele kreative Prozesse und ermöglicht Zugang zu eigenen Kraftquellen und Intuition.

Im Kurs soll Achtsamkeit (Meditation, Sinneserfahrungen, Körperübungen) erfahren werden und Entdecktes künstlerisch zum Ausdruck gebracht werden.

Durch den Kurs leitet Anja Neugebauer, Kunstpädagogin und systemische Beraterin

Bitte mitbringen:
Malkittel, wenn vorhanden eigene Pinsel, eventuell Leinwand.

Termine

Datum	Ort	
22.11.2025	10:00 - 13:00 Uhr	Baron-Rieder-Straße 52, Schönau, Sonnendorf, Veranstaltungssaal

[zur Kursdetail-Seite](#)