

## 252-R3C25 Kreative Auszeit Mit kreativen Techniken Achtsamkeit und Entspannung in den Alltag einladen

|              |  |
|--------------|--|
| Beginn       | Samstag, 31.01.2026, 10:00 - 12:15 Uhr   |
| Kursgebühr   | 25,00 € inklusive Materialkosten   |
| Dauer        | 1 Termin   |
| Kursleitung  | Anastasia Grübel   |
| Mitzubringen | Bequeme "Malkleidung", Sitzkissen, Getränk                                     |
| Kursort      | Altes Rathaus (vhs-Unterrichtsraum, 1. Stock), Stadtplatz 1, 84307 Eggenfelden |

Wir erschaffen mit Techniken aus der Kunst- und Körpertherapie kleine Ruhe-Inseln im Alltag und schöpfen Kraft.

Kneten und formen, erstellen Collagen & Bilder, malen, zeichnen, wir experimentieren mit verschiedenen Ausdrucksformen, um unseren Gedanken und Gefühlen Raum und Gestalt zu verleihen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, nur die Freude am Ausprobieren.

### Termine

| Datum      |                   | Ort   |
|------------|-------------------|---|
| 31.01.2026 | 10:00 - 12:15 Uhr | Stadtplatz 1, Eggenfelden, Altes Rathaus, vhs-Unterrichtsraum, 1. Stock |

[zur Kursdetail-Seite](#)