

261-R3C21 Kreative Auszeit Mit kreativen Techniken Achtsamkeit und Entspannung in den Alltag einladen

Beginn	Samstag, 07.03.2026, 16:00 - 18:15 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	
07.03.2026	16:00 - 18:15 Uhr	Stadtplatz 1, Eggenfelden, Altes Rathaus, vhs-Unterrichtsraum, 1. Stock

[zur Kursdetail-Seite](#)