

Intuitives Malen - durch Farben und Formen dem inneren Erleben Ausdruck verleihen



Der Selbsthilfeverein bietet ab 02.07. 2019, „Intuitives Malen - durch Farben und Formen dem inneren Erleben Ausdruck verleihen“ von 15-17 Uhr, 14tägig in der ungeraden Woche an. Der Kurs findet in den Räumen des Selbsthilfevereins Phönix e. V. Ulrichertor 4 im Kulturhaus Alter Schlachthof (Bürogebäude) statt.

Der Kurs wird von Cornelia Mundt geleitet. Sie ist Krankenschwester und Heilpraktikerin für Psychotherapie mit der Weiterbildung in Kunst-Mal-Kreativtherapie.

Dieser Kurs möchte Sie ermutigen, ihrem inneren Erleben Ausdruck zu verleihen. Mit einer angeleiteter Entspannung wird es Ihnen möglich, innere förderliche und kraftvolle Bilder entstehen zu lassen und diese anschließend mit Hilfe von Pinsel und Farbe auf Papier fest zu halten. Diese Bilder können zu einer persönlichen Kraftquelle werden.

Wir malen mit Guache Farben (wasserlöslich), Kreiden und Wachsmalstiften, meist auf großformatigem Papier.

Alle Materialien sind vorhanden.

Malen ist eine elementare Ausdrucksweise, die praktisch jeder Mensch in seinem Leben, meist als Kind, in irgendeiner Form genutzt hat. Jedes Bild das gemalt wird, hat einen ganz persönlichen, individuellen Anteil. Es bietet es die Möglichkeit, nach Innen zu schauen, eigene Erkenntnisse, Bedürfnisse, Ressourcen zu erkennen, an. Daher schließt dies schon eine Bewertung von Außen oder einen Vergleich mit Anderen aus. Vielmehr geht es darum anzuerkennen was ist und auch neue Möglichkeiten zu entde-

cken. Rückfragen unter john.Milbert@phoenixsoest.de