

## Farben wirken ohne Worte

Empfinde ich heute rot oder blau? Oder geht es mir heute mehr gelb oder grün? Wie wirken die Farben auf mich und wie kann ich über Farben und Formen meinem inneren Erleben Ausdruck verleihen?

Diesen Fragen werden wir uns in den Workshops malend annähern. Wir entdecken unterschiedliche Farbqualitäten und erleben individuelle Farbräume.

Spielerisch, entspannt und ohne Leistungsdruck experimentieren wir mit Farben.

Nicht die fertige Gestaltung und das perfekte Bild stehen im Vordergrund, sondern kreatives Farberleben und die persönlichen Erfahrungen, die sich beim Malen einstellen.

Wir begeben uns auf eine spielerische Entdeckungsreise und erfahren, welche kreativen Ausdrucksfähigkeiten sich zeigen und entwickeln.

Künstlerischen Vorkenntnisse oder Fertigkeiten werden nicht vorausgesetzt.

## Schritt für Schritt zur Farbe

Wir werden Grund- und Komplementärfarben malerisch entdecken und den Farbwirkungen Schritt für Schritt auf die Spur kommen. Verschiedene Malmaterialien stehen zum Ausprobieren und Experimentieren zur Verfügung.

## Verlust und Trauer malend Ausdruck verleihen

Über das Malen können wir dem eigenen Erleben Ausdruck verleihen und Gefühle ohne Worte in Bilder fassen. Innere Bilder und neue Sichtweisen können sich öffnen, angesehen und bearbeitet werden.

## Mit Farben kreativ gestalten kann

- Wohlbefinden fördern,
- Selbstwertgefühle stärken,
- Freude schenken,
- Innere Kraftquellen aktivieren,
- gegen Streß wirken,
- entspannen,
- persönliche Entwicklung sichtbar machen und begleiten,
- den Trauerprozess nonverbal unterstützen
- und helfen, mit belastenden Lebenssituationen besser umzugehen.

## Elemente des Malworkshops

Malimpulse  
Bildimaginationen  
Wahrnehmungsübungen  
Reflexion in der Gruppe

Künstlerische Vorkenntnisse werden nicht vorausgesetzt.

## Kursbegleiterin



Elvira Schmitz

Bildende Künstlerin  
Kunsttherapeutin (M.A.)  
Hypnosystemische Beratung nach  
Milton Erickson (M.E.G.)

Weitere Infos: [www.malzeit-praxis.de](http://www.malzeit-praxis.de)



## Termine

### 1. Malworkshop

4.4. / 18.4. / 2.5. und 23.5. 2020

### 2. Malworkshop

10.10. / 31.10. / 28.11. und 5.12.2020

Jeweils von 10:15 -14:15 Uhr inkl. kurzer  
Mittagspause

Das Angebot richtet sich an Menschen, die  
von Sterben, Tod und Trauer betroffen sind.

## Kosten

Jeder Workshop umfasst vier Termine, die  
konzeptionell in sich abgeschlossen sind.

€ 30,00 pro Tag/Termin inkl. Material

## Unterstützt und gefördert

Dies ist ein Angebot des Netzwerks Hospiz-  
und Palliativversorgung in Bonn/Rhein-  
Sieg (BRS) und wird gefördert durch den  
Verein zur Betreuung und Begleitung von  
Schwerstkranken und Tumorpatienten  
e.V., Bonn.

Sollten die Kursgebühren ihre finanziellen  
Möglichkeiten überschreiten, bitte sprechen  
Sie mit uns.

## Kursort, Fragen und Anmeldung

Netzwerk BRS

Heinrich –Sauer Str. 15, 53111 Bonn

E-Mail: [info@netzwerk-brs.de](mailto:info@netzwerk-brs.de)

Stichwort: Malzeit / Fax: 0228-641841

[www.netzwerk-brs.de](http://www.netzwerk-brs.de)

## Ansprechpartnerin

Elvira Schmitz

E-Mail: [schmitz@malzeit-praxis.de](mailto:schmitz@malzeit-praxis.de)

Tel: 02244-915316

## Anmeldung

Hiermit melde ich mich verbindlich zu  
folgendem Workshop an:

Workshop

Name

Anschrift

Tel:

E-Mail

Datum/Unterschrift

# Verlust und Trauer malend begegnen



# WORKSHOPS 2020