

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.

Spielerisch, entspannt und ohne Leistungsdruck wird mit Farbe experimentiert.

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

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.

Trauer malend Ausdruck geben

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.

Ressourcen nutzen

Ressourcen sind innere Kraftquellen, über die jeder Mensch verfügt. Ureigene Reserven, die in schwierigen Lebenssituationen hilfreich wirken und erschlossen werden können. Kraft aus dem Inneren, die einem zuwächst und Mut gibt, neue Schritte ins Leben zu wagen, um wieder Boden unter die Füße und innere Balance zu bekommen.

Mit Farben kreativ gestalten kann

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

Kursbegleiterin



Elvira Schmitz

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

Weitere Infos: www.malzeit-praxis.de



Kursort, Fragen, Anmeldung

Netzwerk BRS

Heinrich –Sauer Str. 15, 53111 Bonn

E-Mail: info@netzwerk-brs.de

Stichwort: MalZeit / Fax: 0228-641841

www.netzwerk-brs.de

Ansprechpartnerin

Elvira Schmitz, schmitz@malzeit-praxis.de

Tel: 0151.26118597

Anmeldung

Hiermit melde ich mich verbindlich zu folgendem Workshop an:

Workshop 1 oder 2

Name

Anschrift

Tel:

E-Mail:

Datum/Unterschrift

Termine

1. Malworkshop

4.2./4.3./1.4. / 20.5. und 10.6.2023

2. Malworkshop

2.9./7.10./4.11. und 2.12.2023

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

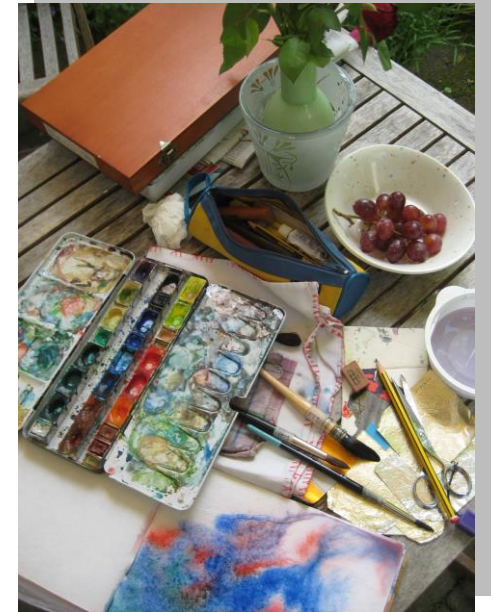
Das Angebot richtet sich an Menschen, die
von Sterben, Tod und Trauer betroffen sind
und die ihre Ressourcen stärken möchten.

Kosten

Jeder Workshop umfasst fünf bzw. vier Termine,
die konzeptionell in sich abgeschlossen sind.
200 € 1. Workshop (fünf Termine)
160 € 2. Workshop (vier Termine)
inkl. Material.

Unterstützt und gefördert

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



**Verlust und Trauer
malend begegnen**

***Ressourcen
entdecken und
stärken***

WORKSHOPS 2023