

## 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](http://www.malzeit-praxis.de)**



## Kursort, Fragen, 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, [schmitz@malzeit-praxis.de](mailto: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

15.2./12.4. /31.5. und 14.6.2025

### 2. Malworkshop

6.9./25.10 .und 29.11.2025

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.  
160 € 1. Workshop (vier Termine)  
120 € 2. Workshop (drei 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 2025**