

Reise zur Körper- verbindung

EIN PAINT OF HARMONY WORKSHOP

16.12.2023; 13:00 CET/ 2-2,5 STUNDEN

DEIN RAUM, UM EINFACH ZU SEIN

Es gibt nichts, was du tun oder sein müsstest. Dies ist dein Raum. Dein Raum, um einfach zu sein. Dies ist deine Reise zu dir selbst. Du kannst endlich nach Hause zu dir selbst kommen.

Der Workshop beginnt mit einer Meditation, die speziell für diesen Workshop entwickelt wurde. Ich werde dich durch diese Meditation leiten.

Nach der Meditation gibt es etwas Zeit, um darüber nachzudenken, vielleicht etwas aufzuschreiben oder mit anderen zu sprechen. Einige Zeit, um in den Körper hineinzuspüren. Und der letzte Teil wird ein kreativer Teil sein. Du bist völlig frei in dem, was Du willst, Deiner Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Wichtig! Höre auf Deinen Körper. Tu Dinge, die sich für Dich gut anfühlen.

WOHLTUHEND FÜR GEIST UND KÖRPER

Jede Art von Kunst ist eine gute Möglichkeit, uns mit unserem Körper zu verbinden und unsere innere Welt auszudrücken. Besonders im kreativen Teil werden wir sehr bewusst sein. Wir werden uns die Zeit nehmen, wirklich in den Körper hineinzuspüren. Wir fühlen die Materialien und aktivieren unsere Sinne. Die Materialien ansehen, sie berühren, an ihnen riechen, hören wie sie klingen bei Berührung. Der Schwerpunkt liegt darauf, wirklich bewusst mit dem Prozess umzugehen. Uns auszudrücken und unserem Körper eine Stimme zu geben.

WAS DU
BRAUCHST

Für den kreativen Teil kannst Du alle Materialien verwenden, die Du verwenden willst. Wichtig ist ein Untergrund wie Papier, Leinwand oder auch einen Stoff. Es ist eine gute erste Übung, auf den eigenen Körper zu hören, was sich gut anfühlt oder was Du verwenden möchtest. Du kannst jede Art von Farben und Materialien verwenden (Buchseiten, getrocknete Blumen, etc.). Was immer Du willst und sich gut anfühlt. Für Farben auf Wasserbasis würde ich ein dickeres Papier empfehlen. Sonst könnte sich das Papier wellen. Achte bei einer Leinwand darauf, dass sie auf der Rückseite nicht geschlossen ist, damit die Farbe gut in die Leinwand einziehen kann. Wichtig ist auch eine Unterlage unter dem Untergrund bei der Arbeit mit Farbe.

Notiz: Da der Fokus darauf liegt sich mit dem Körper zu Verbindung, würde ich empfehlen Pinsel nur bedingt zu verwenden und mehr mit dem Körper zu agieren

Tauche ein in Deinen sicheren Raum und schaffe Dir eine Oase des Wohlbefindens. Zieh bequeme Kleidung an, in der Du Dich wohlfühlst. Du kannst Dir eine schöne warme Tasse Tee machen und ein paar Kerzen anzünden. Tu genau das, was Dir gut tut!

Ich freue mich darauf, Dich im Workshop zu sehen!