

Wochenausklang

Malen und Entspannen

Was ist noch da vom Tag, von dieser Woche? Angenehme und unangenehme Eindrücke, der Nachhall verschiedener Gefühle oder Emotionen, körperliche Symptome...

In einer kurzen Imagination (Visualisierung) nehmen wir all das möglichst wertfrei wahr. Diese Eindrücke, Bilder und Impressionen der vergangenen Tage dürfen nun Farbe und Form annehmen. Lassen Sie alles heraus, was Sie beschäftigt.

Sie malen, spachteln, klatschen, walzen, kratzen, kleben, reißen auf großen und kleinen Formaten ganz nach Belieben—alles ist erlaubt!

Was bleibt, ist ein uneingeschränktes Ja zu sich selbst, zu Freiheit und Lebenslust, zu Aktivität und Spontaneität!

Schöpferisch sein—Auftanken—Wohlfühlen

Jetzt kann das Wochenende beginnen!

Kursleitung: Doris Schmidlechner

