

Kreativität schafft Ressourcen

Meditationen und Gestaltungsangebote eignen sich hervorragend, um kleine Pausen im Alltag zu schaffen.

Hier können Interessierte aller Altersgruppen Kraft und Inspiration tanken.



Mag. Doris Schmidlechner

Kreativpraxis Schöllbüchl
3971 St. Martin bei Weitra

GEMEINSAM: GESUND UND KREATIV DURCH DIE KALTE JAHRESZEIT

 Zeit nehmen - Kraft schöpfen



Doris Schmidlechner, Mag. art.

Tel: 0650 9842114

Kreativität zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte

Angeleitete Fantasiereisen regen innere Bilder an und lassen uns den Körper und seine Signale bewusster wahrnehmen.

Stress, Spannungen oder unangenehme Gefühle können durch Atemübungen aufgelöst werden.

Meditationen ermöglichen einen direkten Zugang zu den inneren Selbstheilungskräften und stärken den Organismus.

Beim Zeichnen und Malen entstehen persönliche Ressourcenbilder. Sie zeigen die eigenen schöpferischen Fähigkeiten.



Angebote für je einen Abend:

3 x 2 Stunden

Entspannung für Körper, Geist und Seele

Stress und Anspannung über die Atmung und gezielte Bewegungen loslassen;

Kreativtechniken für das eigene Wohlbefinden;

Innere Bilder zur Stärkung des Immunsystems

Praktische Übungen zur körperlichen Regeneration kennenlernen;

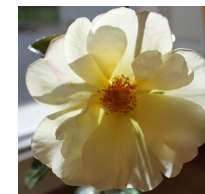
Aktivierung der Selbstheilungskräfte beim Zeichnen und Malen;

Energie tanken –so komme ich fit und gesund durch den Alltag

Den Energietank füllen: eigene Ressourcen erkennen und bewusst einsetzen;

Stärkende Bilder aus Zeitschriften sammeln und zu einem Ressourcenbild zusammenfügen;

Materialien für die Angebote stehen zur Verfügung;
Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich.



Mag. Doris Schmidlechner

Kreativpraxis Schöllbüchl
3971 St. Martin bei Weitra