

Seminare am Samstagnachmittag 2018/2019

Kraft schöpfen aus den Jahreszeiten ...



... mit achtsamen Bewegungen und Malen innerer Bilder

Jede Jahreszeit hat ihre Symbolik, Wandlungskraft und Ausstrahlung. Wir alle tragen dazu Bilder in uns, die wir mit unsern inneren Kraftquellen verbinden. Sie stärken unsere Lebendigkeit im Alltag.

Nach einer Einstimmung zur Symbolik der jeweiligen Jahreszeit verbinden wir Achtsamkeitsübungen aus dem Shibashi-Qi-Gong mit Imagination und Malen, was zum Vertiefen der nährenden Erfahrung verhilft.

Wir erfüllen und erfahren so die Qualitäten der jeweiligen Jahreszeit und lassen uns von inneren Bildern überraschen.

Im spontanen, spielerischen Malen an der Malwand geben wir diesen Ausdruck und lassen uns von ihnen stärken. Mittels Impulsen zum Betrachten des Gemalten entfaltet sich das Erfahrene weiter. Das Malen und Vertiefen der nährenden Bilder bildet den Hauptteil des Nachmittages. Es werden keine maltechnischen Vorkenntnisse vorausgesetzt.

Die einfachen Achtsamkeitsübungen der „fünf“ Jahreszeiten, eine Kurzform des Shibashi-Qi-Gong, zu Beginn und Abschluss des Seminars helfen uns, zur Ruhe und Mitte zu finden und die Lebenskraft zu stärken.

Leitung: Veronika Marmet, dipl. Mal- und Kunsttherapeutin (Mitglied GPK), Shibashi-Lehrerin (Qi Gong), dipl. Supervisorin, Sozialarbeiterin, Drogistin

Ort: Malraum von S. Stocker,
Kreuzstrasse 38, Jona-Rapperswil.
Ab Bahnhof Rapperswil Bus 994 oder 885 bis Haltestelle Attenhoferstrasse (Fahrzeit 4-5 Min.), zu Fuss 20 m zurück bis Kreuzstrasse 38 (rosa Haus)

Kosten: Kurszyklus (5 Nachmittage) Fr. 450.— inkl. Material
Pro Seminarnachmittag Fr. 95.-- inkl. Material

Mitbringen: Bequeme Kleidung, evt. Malschürze

Imaginationen: angeleitete Fantasiereisen zum Entdecken der inneren Bilder
Ausdrucksmalen: Gestalten der inneren Bilder „Denn das Anschauen und Verfestigen der inneren Bilder bedeutet das Lebendigmachen der Seele“ (C. G. Jung)
Shibashi: Meditation in Bewegung, entwickelt aus dem Qi Gong www.shibashi.ch

Daten: jeweils samstags 13:30 Uhr bis 17:15 Uhr

28. April 2018	Frühling
30. Juni 2018	Sommer
18. August 2018	Spätsommer
27. Oktober 2018	Herbst
19. Januar 2019	Winter

Anmeldung und Information bei:

Veronika Marmet, Sennweidstrasse 12, 8608 Bubikon,
Tel. 055 243 30 45, malthherapie.vision@bluewin.ch

✂.....

Ich melde mich verbindlich für folgende Seminare an. Anmeldefrist jeweils bis 1 Woche vor Kursbeginn. Sie erhalten eine Anmeldebestätigung mit Einzahlungsschein. Die Kursgebühr ist vor Seminarbeginn zu überweisen.

Ganzer Zyklus: alle Seminare

- Frühling, 28 April 2018
- Sommer, 30. Juni 2018
- Spätsommer, 18. August 2018
- Herbst, 27. Oktober 2018
- Winter, 19. Januar 2019

Name, Adresse

Tel. und e-mail

Datum und Unterschrift.....