

Seminare am Samstagnachmittag 2019

Kraft schöpfen aus fünf Jahreszeiten ...



.... mit achtsamen Bewegungen, Imagination und Malen

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

Das Verbinden von Achtsamkeitsübungen aus dem Shibashi-Qi-Gong mit Imagination und Malen hilft zum Vertiefen der nährenden Erfahrung.

Wir erfühlen 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. Es werden keine maltechnischen Vorkenntnisse vorausgesetzt.

Die 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. Es sind fünf aufeinander folgende Bewegungsabläufe. An jedem Seminar wird die Bewegung der jeweiligen Jahreszeit vertieft geübt. Die Achtsamkeitsübungen können leicht erlernt und im Alltag gut integriert werden.

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

19. Januar 2019	Winter
23. März 2019	Frühling
29. Juni 2019	Sommer
17. August 2019	Spätsommer
26. Oktober 2019	Herbst

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

- Winter, 19. Januar 2019
- Frühling, 23. März 2019
- Sommer, 29. Juni 2019
- Spätsommer, 17. August 2019
- Herbst, 26. Oktober 2019

Name.....

Adresse

Tel. und e-Mail

Datum und Unterschrift.....