

Seminare am Samstagnachmittag 2020

Kraft schöpfen aus fünf Jahreszeiten ...



.... mit achtsamen Bewegungen und Malen innerer Bilder

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.

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 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. 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. Es sind fünf aufeinander folgende Bewegungsabläufe. An jedem Seminar wird die Bewegung der jeweiligen Jahreszeit vertieft geübt.

Leitung: Veronika Marmet, dipl. Mal- und Kunsttherapeutin APK (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

18. Januar 2020	Winter
04. April 2020	Frühling
27. Juni 2020	Sommer
29. August 2020	Spätsommer
24. Oktober 2020	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, 18. Januar 2020
- Frühling, 4. April 2020
- Sommer, 27. Juni 2020
- Spätsommer, 29. August 2010
- Herbst, 24. Oktober 2020

Name.....

Adresse

Tel. und e-Mail

Datum und Unterschrift.....