



Mandala - Alles beginnt in Dir

Kreativität hat ihren Ursprung in Dir. Sie ist Ausdruck deiner Gefühle, Wahrnehmungen, Wünsche und deinem Erleben der Welt. Der Ursprung eines Mandalas ist das Zentrum. Daraus heraus entspringen alle anderen Schichten. Wo ist dein körperliches Zentrum und was entfaltet sich aus diesem Zentrum heraus?

Dieser Workshop ist eine bewußte somatische Erkundung mit Hilfe von Atmung und Yoga, Zeichnungen deines persönlichen Mandalas und Herstellung eines Emailleanhängers mit Kette, auf welchem mit Hilfe der Transfertechnik dein Mandala zu sehen sein wird und welcher dich nach Hause begleiten wird.

Wir starten um 9 Uhr mit einer Yogastunde. Bitte ziehe dazu gemütliche Sachen an, in denen Du dich gut bewegen kannst und nimm vorher nur ein leichtes Frühstück zu Dir. Für die Zeichnungen bringe bitte einen Bleistift, Radierer und einen Zirkel mit. Unser gemeinsames Mittag besteht aus einem ayurvedisch, vegetarischem Menu. Bitte teile mir dafür mit, ob Du irgendetwas nicht essen kannst oder magst. Nach der Mittagspause starten wir mit dem handwerklichen Teil. Den Abschluss bildet das gemeinsame Legen eines Mandalas aus Naturmaterialien. Bitte bringe dazu etwas mit, was du vorher gesammelt hast und dich inspiriert in unserem gemeinsamen Mandala einzubringen.

Wann: 22. Juli 2023, 9 Uhr bis ca 17 Uhr.

Wo: Siegfried-Rädelstraße 38, 01796 Pirna.

Preis: 128,-

Um deinen Platz für den Kurs zu sichern, bitte ich Dich die Kursgebühr zu überweisen:

Anne Frenzel, DE19120300001005436025



Ich freue mich auf unseren gemeinsamen Tag.

