

Kulturkloster Altdorf im Dezember 2020



Mit Achtsamkeit gestalten, meditieren und tanzen

Programm am 12.12.20 und 19.12.20

14 bis 17 Uhr Achtsamkeit und Zeichnen

Entspannung und Flow erleben beim Zeichnen von Mustern, Formen aus der Natur und Neurografik. Mit Einführung in die Achtsamkeitsmeditation als Entspannungsmethode. Hilfreich u.a. bei Unsicherheit, Angst und Stressfolgeerscheinungen.

Geeignet auch als Weiterbildung für pädagogische und therapeutische Fachpersonen.

Die Teilnehmerzahl ist auf 6 Personen (ab 10 Jahren) begrenzt.

Künstlerische Erfahrung ist nicht nötig aber auch nicht hinderlich.

Zeichenmaterial ist vorhanden und inklusive.

Für die Platzreservierung sind vorab 50 CHF zu überweisen.

18 bis 18.45 Uhr Einführung in die Achtsamkeitsmeditation im Sitzen

(auf Spendenbasis)

Wenn möglich eigene Yogamatte/Sitzkissen und Decke mitbringen.

Maximal 10 Plätze. Platzreservierung ist nötig.

19 bis 21.00 Uhr Achtsame Bewegung und Tanz

Die Teilnehmerzahl ist auf 10 Personen (ab 16 Jahren) begrenzt.

Für die Platzreservierung in diesem Kurs sind vorab 50 CHF zu überweisen.

22.00 bis 23 Uhr Klangschalenmassage für Einzelne zum Kennenlernen

Für die Buchung einer halbstündigen Klangschalenmassage sind 45 CHF vorab oder nach der Behandlung zu bezahlen.

ALLGEMEINE INFOS

Die Kurse finden ab **einer** verbindlichen Anmeldung und zum Teil im Freien statt. Notwendige Hygienemassnahmen können eingehalten werden. Masken können mitgebracht oder vor Ort erworben werden. Für das Angebot am Abend bitte lockere Kleidung, Tanzsocken/-schuhe und wenn möglich Yoga-Matte/Meditationskissen und Decke mitbringen.

Kursleitung: Ursula Maria Dichtl, Dipl. Sozialpädagogin, Kunsttherapeutin M.A.

www.lebensmeisterei.ch; ursula.dichtl@gmx.ch; 0041762153210