26H2M12H Experimentelles meditatives Zeichnen und Malen - Aktiv

Beginn	Dienstag, 10.11.2026, 17:00 - 18:30 Uhr
Kursgebühr	46,84 € Aktivkurse sind Kurse, in denen in kleinen Gruppen (in der Regel mit 5 Teilnehmern) gelernt wird
Dauer	4 Termine
Kursleitung	Romy Dubral
Informationen	Zielgruppe: Offen für alle, die Spaß am kreativen Gestalten haben B-Bleistifte, Grafitstifte, Fineliner (schwarz, Farben möglich), Buntstifte, Aquarellstifte (nach Bedarf), Papier: DIN A4, Schere, Lineal
Kursort	Poststraße, Poststraße 38, neben der Tierärztin Fr. Schulze, 15890 Eisenhüttenstadt

In diesem Kurs finden Sie gemeinsam mit der Kursleiterin für sich mögliche meditative Gestaltungsmethoden (wie z.B. Zen Tangles, Zendalas, Dotting-Tools oder Mandalas...) mit emotionaler Neugier und Offenheit in Ihren Alltag zu integrieren.

EINFACH SO: ohne Vorkenntnisse

Eines der Hauptziele dieses Kurses ist, über kurze Einstiegs-Klang-Meditationen Ihre innere Ruhe und das Lächeln zu finden. Das heißt, sich mit Achtsamkeit und innerer Gelassenheit - ohne Erwartungen - auf sich selbst und gestalterische Möglichkeiten von Linien, Formen, Rhythmus und Farben einzulassen.
So erschaffen Sie durch Ihre Kreativität Ihre eigenen kleinen besonderen und individuellen Kunstwerke.

EINFACH SO.

Kursinhalt
- Grundlagen der meditativen Zeichenmethoden

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
10.11.2026	17:00 - 18:30 Uhr	vhs Poststraße
17.11.2026	17:00 - 18:30 Uhr	vhs Poststraße
24.11.2026	17:00 - 18:30 Uhr	vhs Poststraße
01.12.2026	17:00 - 18:30 Uhr	vhs Poststraße

zur Kursdetail-Seite