



Zeichenfabrik GmbH  
Flachgasse 35-37, 1150 Wien  
E-Mail: buero@zeichenfabrik.at  
Web: www.zeichenfabrik.at

Erwachsene Kunst & Selbst

# Mindfulness im kreativen Fluss

## Achtsamkeit durch Kunst entdecken

mit Hoa Luo

*Möchtest du Stress reduzieren, deine Konzentration steigern und gleichzeitig deine Kreativität entfalten? Suchst du nach einer tieferen Verbindung zu dir selbst und deiner Umwelt?*

In diesem Seminar verbinden wir Achtsamkeitstechniken mit künstlerischen Aktivitäten wie meditativer Zeichnung und Malerei, um deine Wahrnehmung zu schärfen und dein kreatives Potenzial zu entfalten. Durch bewusste Entschleunigung und kreativen Ausdruck findest du zu innerer Ruhe und Präsenz im Moment.

### Kontext und Ziele

Das Seminar ist inspiriert von Hartmut Rosas Idee der *Resonanz*, die eine tiefgehende, wechselseitige Beziehung zwischen dem Individuum und der Welt beschreibt. In einer zunehmend beschleunigten Gesellschaft erfahren viele Menschen Entfremdung und das Gefühl, nicht wirklich in Kontakt mit ihrer Umgebung oder sich selbst zu sein. Rosa beschreibt Resonanz als Schlüssel, um dieser Entfremdung entgegenzuwirken und durch Entschleunigung und Achtsamkeit wieder in einen lebendigen Dialog mit der Welt zu treten.

Durch Achtsamkeitsübungen und künstlerische Praxis schaffen wir einen Raum, in dem du diese Resonanz erleben kannst. Indem du dich bewusst auf den Moment einlässt und kreativ ausdrückst, stärkst du die Verbindung zu dir selbst und deiner Umgebung. Dies fördert nicht nur dein Wohlbefinden, sondern eröffnet auch neue Perspektiven für deine persönliche und künstlerische Entwicklung.

### Termine

**05.04.2025 - 06.04.2025**  
Täglich 9.00-13.00 Uhr  
€ 128 exkl. Kursmaterial

### Kursort

Zeichenfabrik [online]  
Online-Kurs  
Zoom-Meetings

### Kursleitung

Mag.art. Hoa Luo



## Was dich erwartet

### ■ Einführung in Achtsamkeit und Kreativität

Lerne grundlegende Achtsamkeitsübungen wie Meditation und Atemtechniken kennen, um präsenter im Moment zu sein und innere Gelassenheit zu finden.

### ■ Meditative Zeichnung und Malerei

Erkunde langsame, bewusste Linienführungen und intuitives Malen ohne feste Vorlagen. Diese Techniken stärken deinen kreativen Ausdruck und schärfen deine Wahrnehmung für Details und Strukturen.

### ■ Atemmeditation zur Steigerung der Konzentration

Durch gezielte Atemübungen erhöhst du deine Konzentrationsfähigkeit und förderst mentale Klarheit.

### ■ Resonanz und Reflexion

Inspiziert von Hartmut Rosas Konzept der Resonanz reflektieren wir gemeinsam über unsere Erfahrungen im kreativen Prozess. Du lernst, eine tiefere Verbindung zu dir selbst und deiner Umwelt herzustellen.

### ■ Kreatives Gehirntraining

Die Kombination aus Achtsamkeit und künstlerischer Tätigkeit fördert neue Denkansätze, bricht alte Muster auf und stärkt deine geistigen Fähigkeiten.

## Für wen ist dieses Seminar geeignet?

Dieses Seminar richtet sich an alle, die:

■ **Stress reduzieren** und innere Ruhe finden möchten.

■ **Konzentrationsfähigkeit steigern** und im Moment präsent sein wollen.

■ **Kreative Blockaden überwinden** oder sich neuen kreativen Prozessen öffnen möchten.

■ **Eine tiefere Verbindung** zu sich selbst und ihrer Umwelt suchen.



- **Unabhängig von ihrem künstlerischen Hintergrund** ihre Kreativität entfalten möchten.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich – nur Offenheit und Neugierde, sich auf eine achtsame und kreative Reise zu begeben.

#### **Organisatorisches**

- **Altersgruppe:** Erwachsene und Jugendliche ab 15 Jahren
- **Teilnahmevoraussetzungen:** Du benötigst einen Computer, ein Tablet oder ein Smartphone mit Kamera und Mikrofon sowie eine stabile Internetverbindung.
- **Unterrichtssprache:** Deutsch, bei Bedarf auch Englisch
- **Kursmaterial:** Siehe [Materialliste](#)
- **Onlineunterricht:** Live-Meetings via Zoom. Die Meeting-URL erhältst du am Kurstag per E-Mail.

**Lass uns gemeinsam durch Achtsamkeit und Kreativität dein volles Potenzial entfalten.** Melde dich jetzt an und erlebe, wie Kunst und Achtsamkeit dein Leben bereichern können.

---

#### **Mindfulness im kreativen Fluss Achtsamkeit durch Kunst entdecken**

<https://www.zeichenfabrik.at/kurse/mindfulness-im-kreativen-fluss-achtsamkeit-durch-kunst>  
Die angeführten Termine und Preise entsprechen dem aktuellen Planungstand vom 21.11.2024.  
Irrtümer und Änderungen vorbehalten.

Copyright © 2024 Zeichenfabrik GmbH. Alle Rechte vorbehalten.