



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: Hartmut Rosas Konzept der Resonanz

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 im Seminar erwartet

- **Einführung in Achtsamkeit und Kreativität**
- **Meditative Zeichnung und Malerei**
- **Atemmeditation zur Steigerung der Konzentration**
- **Resonanz und Reflexion**
- **Kreatives Gehirntraining**

Ziel des Seminars

Dieses Seminar unterstützt dich dabei, präsenter zu sein, den Moment intensiver zu erleben und eine stärkere Resonanz mit deiner Umgebung und dir selbst zu entwickeln. Diese Erfahrung bereichert nicht nur deine künstlerische Praxis, sondern stärkt auch dein Wohlbefinden im Alltag.

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 22.10.2024.

Irrtümer und Änderungen vorbehalten.

Copyright © 2024 Zeichenfabrik GmbH. Alle Rechte vorbehalten.