

## **Malen und Meditieren**

...kann dazu da sein, „den Staub von der Seele zu waschen“  
(P.Picasso)

### Entdecken Sie in diesem Kurs **die heilende Kraft der Kunst und der Meditation**

Das Freie Malen stärkt die kreative Auseinandersetzung mit den verschiedenen Facetten der Persönlichkeit. Innere Bilder, Phantasien, Träume und Symbole aus dem Unbewussten finden Ausdruck in Farben und Formen.

In einem spannenden Dialog mit dem gestalteten Bild ist es möglich, die eigenen Bedürfnisse, Gefühle, Ängste und Hoffnungen besser zu verstehen. Begleitende Gespräche unterstützen bei der Reflexion der Erlebnisse und Erfahrungen sowie bei der Integration in die eigene Lebensgeschichte. Phantasiereisen, Entspannungsübungen, Gruppen- und Einzelgespräche ergänzen den kreativen Prozess.

Vor dem Frühstück und abends nach dem Malen findet eine Einführung in die unterschiedlichen Methoden der Meditation statt. Dieses Angebot ermöglicht es, für sich herauszufinden wie der eigene Weg zur Mitte und in die Ruhe praktiziert werden kann oder die vorhandenen Kenntnisse zu vertiefen.

Die wunderschöne Landschaft rund um das Seminarhaus, Natur und Ruhe helfen die eigenen heilenden Kräfte und Ressourcen zu stärken und zu mobilisieren.

Material zum Malen ist vorhanden, bitte ‚Arbeitskleidung‘ mitbringen.

Teilnehmer/innen	max.10 Pers.
Termine: (18.00)	Mi.08.07.-18.00 Uhr-So.11.07.2010
Kosten:	Seminarkosten: 320.-€ (erm. auf Anfrage) Materialkosten: 30.-€ Unterbringung u. Verpflegung im Seminarhaus möglich Kosten auf Anfrage;
Kursleitung:	Antje Poser, Dipl. Sozialwissenschaftlerin, Coach, Künstlerin
Ort:	Auf dem Kuppen 8, 51570 Windeck/Halscheid
Anmeldung/Infos:	A.Poser 0221/16992280 (AB: garantierter Rückruf) <a href="mailto:antjeposer@hotmail.com">antjeposer@hotmail.com</a>

Mit der Anmeldung verpflichten Sie sich zur Zahlung der Gebühren für den Kurs + Material;  
Sie erhalten eine Anmeldebestätigung. Bei Stornierung gelten folgende  
Stornierungsgebühren:  
bis 28 Tage vor Kursbeginn 10%, bis 15 Tage vor Kursbeginn 50%, danach die volle  
Kursgebühr

Die Überweisung der Gebühr bitte auf folgendes Konto: S.Röck, Rosbacher Raiffeisenbank  
BLZ 370 696 39 Kto.6905901018