



Yoga und Ausdrucksmalen

Wir erleben gemeinsam ruhiges introspektives Yoga, wo wir unsere Aufmerksamkeit nach Innen lenken. Durch Asanas (Körperübungen) werden wir unseres Körpers bewusst und können so in die Wahrnehmung der eigenen Gefühle eintauchen. Mal üben wir leicht bewegungsvoll im Atemfluss, mal statisch in der Stille. Noch behalten wir alle Empfindungen in uns, bevor wir im anschliessenden Malen unseren Gefühlen freien Lauf lassen und dem ureigenen Ausdruck Form, Farbe und Materialität geben. Von Innen heraus, lassen wir den Prozess des Malens einfach geschehen. Dieser Kurs hilft uns, uns selbst bewusst zu werden; was uns zu einem kreativen und selbstbestimmten Leben führen kann.

28. April - 26. Mai 2020
(5 Termine, jeweils dienstags)
18.30 - 20.00 Uhr

Atelier Anja Loewe · Unterdorfstrasse 65 · 8494 Bauma

Der Kurs ist ein geschlossener 5er Zyklus Kurs.

5 x 1.5h 180.- CHF inkl. Material (Acrylfarben, Pastellkreiden, Aquarellkarton)

Gruppengrösse: 2 - 4 Teilnehmer/innen

Infos und Anmeldung unter:

Anja Loewe · 079 626 22 90

atelier@anjaloewe.ch · www.anjaloewe.ch



ATELIER ANJA LOEWE
authentisch gestalten