

Ton und Meditation

Der Seele Flügel wachsen lassen



Der Seele Flügel wachsen lassen

Gestalten mit Ton in der Gruppe

Der Morgen beginnt mit einer geführten Meditation, einer Atem- oder Körperwahrnehmungsübung, um sich auf die inneren Bilder und den persönlichen Prozess einzustimmen.

Im Anschluss wird das Erlebte in einer ersten Skizze festgehalten, gemeinsam angeschaut und in einem nächsten Schritt durch freies Gestalten mit Ton individuell ausgedrückt und erlebt.

Im abschliessenden Gespräch wird das innere und äussere Erleben in Einklang gebracht, sodass ein tieferes Verständnis dafür entsteht. Die einfachen Übungen sind dafür geeignet, sie selbständig zu Hause weiterzuführen.

Der Einstieg ist jederzeit möglich. Regelmässige Teilnahme ist erwünscht.

Leitung

Daniela Columberg, dipl. Kunsttherapeutin IAC
Meditationslehrerin, Energiearbeit nach Bob Moore

Zeit

Samstag von 10.30 - 13.30 Uhr
aktuelle Daten auf www.kunsttherapie-hoengg.ch

Maltherapie wird mit einer Zusatzversicherung von den meisten Krankenkassen anerkannt

Ort

KunstWerkRaum
Limmattalstrasse 189, 8049 Zürich

Information und Anmeldung

Daniela Columberg
076 539 24 23
www.kunsttherapie-hoengg.ch