

Beginn und Ende

Wir beginnen pünktlich um 10.00 Uhr. In der einstündigen Mittagspause gibt es eine nahrhafte Suppe. Zwischenverpflegung und Getränke bringst du bitte eigenständig mit. Wir enden gegen 16.00 Uhr.

Preis

160.00 CHF pro Person, inkl. Material und Mittags-Suppe

Und so meldest du dich an

Die Tage sind einzeln buchbar und die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Bitte sende mir einfach eine E-Mail an atelier@anjaloewe.ch
Melde dich auch dann, wenn keiner der Termine zu passen scheint, so, dass ich dich über weitere Termine informieren kann.



Infos und Kursort
Atelier Anja Loewe
Unterdorfstrasse 65
8494 Bauma
079 626 22 90
atelier@anjaloewe.ch
www.yoga-im-atelier.ch


YOGA IM ATELIER
bewusst erleben

Ich freu' mich auf einen kreativen „Tag im Atelier“ mit dir!



samstags,
5. März
9. April
14. Mai
10 - 16 Uhr

YOGA
intuitives
MALEN

Dein Tag im Atelier

Brauchst du eine Auszeit? Fehlt dir Zeit und Raum, um Erlebtes zu verarbeiten? Ist dir alles zu digital oder zu laut, was um dich herum passiert?

Yoga & intuitives Malen

Wir beginnen den Tag mit sanften Yoga-Übungen, Meditation und sehr achtsamer Atmosphäre. Aus dieser Stimmung heraus, bewegt sich der Pinsel in deiner Hand fast wie von selbst. Er findet die Farbe, die deinem seelischen Moment Ausdruck verleihen will. Was immer dies auch ist.

Der Tag ist für dich

Du musst nicht denken an diesem Tag, sondern spüren. Ich unterstütze dich dabei, dass du dir selbst achtsam begegnen kannst. So beginnt auch der zu malen, der immer von sich dachte: «Malen? Das kann ich nicht.»

Was deine Seele sagen will ...

Es geht an dem «Tag im Atelier» nicht darum, ein besonders schönes Bild zu malen, das du dir an die Wand hängen sollst. Papier, Pinsel und Farbe unterstützen dich dabei zu sehen, was gerade in diesem Moment in dir ist. Was immer sich bei diesem Bild zeigt: Wir hinterfragen es nicht, wir bewerten und analysieren es auch nicht. Es ist ein Bild, welches durch dich im «Hier und Jetzt» genau in diesem Moment entstanden ist.



Die Selbsterkenntnis ist für dich

Du selbst wirst über dein Bild meditieren. Falls sich daraus für dich eine Erkenntnis ergibt, sind wir an deiner Seite und wenn du möchtest, ist Zeit und Raum vorhanden, um die Erfahrungen auszutauschen.

Anja Loewe

Ich bin diplomierte Yogalehrerin und staatlich geprüfte Werbegestalterin mit einem ausgeprägten Faible für Kunst & Kalligraphie. Yoga Kurse gebe ich seit vielen Jahren. Meine Kreativität kommt im Bereich Werbung zum Ausdruck. Mit dem «Tag im Atelier» verbinde ich diese beiden wunderbaren Welten, um dir Impulse zu ermöglichen, wie du im Alltag besser in Kontakt mit deiner Seele kommen kannst. Ich freue mich, wenn du «deinen Tag im Atelier» buchst. Freue dich auf eine achtsame Kleingruppe.