



MALFEST

Malzeit, Mahlzeit, Zeit für dich.

Der Garten ist in seiner Sommerfülle voller Düfte, Blätter, Blüten und Farben. Diesen Reichtum wollen wir zulassen, genießen, feiern.

Wir lassen uns von dieser Sommerfülle inspirieren, malen mit Herz, Farben und Formen. Wir wollen **unserer eigenen Lebendigkeit Ausdruck geben.**

Verschiedene Malmaterialien stehen dir zur Verfügung, Pastellkreiden, um sie mit den Fingern zu verstreichen, Gouache zur Spritztechnik, feine Stifte, usw. Du brauchst keine Vorkenntnisse. Ich gebe dir Raum zum Entfalten, unterstütze dich mit Impulsen.

Achtsamkeitsübungen, Herz, Verbindung und Freude leiten uns.

Gemeinsames Essen. Mahlzeit. Jeder nimmt etwas Leckeres zur Teilette mit.

Ort: Der Kurs findet im lauschigen Garten der Stille statt. Die Natur unterstützt uns beim Innehalten, Wahrnehmen und Erleben. Bitte sich dem Wetter entsprechend anziehen. www.garten-der-stille-roemerswil.ch

Kosten: CHF 120.00, pro Malfest, inklusiv Garteneintritt, Malmaterial, Tee, Kaffee) du kannst gerne vor und nach dem Kurs im Garten verweilen.

Anmeldung und Infos: Rita Sidler Kunsttherapeutin, Römerswil, 076 815 19 68, rita@achtsam-lebendig-kreativ.ch
www.achtsam-lebendig-kreativ.ch

Malend das Leben ehren und feiern.

Die Sommerfülle des Gartens erleben.

Farben und Formen entdecken.

Zusammen geniessen

Der Kurs wird zweimal durchgeführt am

SONNTAG

11. JULI

und am

SAMSTAG

7. AUGUST 2021

JE 15.00 BIS 19.00 UHR

IM GARTEN DER STILLE

Hitzkirchstr.6, 6027 Römerswil

Herzlich willkommen, ich freue mich auf dich!

Rita

rita@achtsam-lebendig-kreativ.ch

www.achtsam-lebendig-kreativ.ch