



HERBSTFARBEN

MALFEST 9. UND 16. OKT.

Der Garten leuchtet nun in den Herbstklängen. Die Natur ist in der Kraft der Reife, der Sammlung, des Loslassens oder Wandeln.

- Lass dich inspirieren von Wind und Wetter, male frei und wild.
- Lass dich inspirieren von den warmen Farbtönen der Blätter, male die Farben.
- Lass dich inspirieren von den Bäumen, die sich verwandeln, male und lasse dich wandeln.
- Dabei hast du genug Zeit im Garten zu verweilen, zu entdecken, aufzutanken, zur Ruhe zu kommen.

Verschiedene Malmaterialien stehen dir zur Verfügung, Ich gebe dir Raum zum Entfalten und unterstütze dich, die Gruppe mit Impulsen.

Achtsamkeitsübungen, Herz, Verbindung und Freude leiten uns. Erlebe die Natur: frisch, warm, wohlig. Der Kurs findet drinnen und draussen statt. Bitte sich dem Wetter entsprechend anziehen.

Ort: Hitzkirchstr. 4 , 6027 Römerwil. Der Kurs findet im lauschigen Garten der Stille statt. www.garten-der-stille-roemerswil.ch

Teilete: Zum Ausklang genießen wir eine warme Suppe. Bitte nimm etwas zur Teilete mit (Brot, Käse, Früchte...)

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

Leitung : Rita Sidler, Kunsttherapeutin, www.achtsam-lebendig-kreativ.ch , rita@achtsam-lebendig-kreativ.ch

Lasse dich vom Herbst
inspirieren.

Male wie der Wind.

Oder ruhig und
gesammelt, wie die
Früchte die reifen.

Geniesse den Garten.
Sei ganz in der Natur.
Atem. Lebe. Lache.

Belebe dich.

Freu dich auf die
Gruppe und eine heisse
Suppe.

SAMSTAG
9. OKTOBER
16. OKTOBER

VON 15.00 BIS 19.00 UHR

IM GARTEN DER STILLE

HITZKIRCHSTR.4, 6027
RÖMERSWIL

Anmeldung und Infos:

Rita Sidler

076 815 19 68

www.achtsam-lebendig-kreativ.ch