



24. Sept.  
Lebensbaum

# Herbstkurse:



achtsam  
lebendig  
kreativ

- **Mein Lebensbaum: SO 24. September  
SA 21. Oktober 14-17 Uhr**  
Meine Wurzeln, der Stamm, die Krone: was nährt mich, was gibt mir Halt?  
Welche Früchte ernte ich? (Meditation bei den Bäumen, malen und  
Baumhoroskop im Garten)
- **Novemberruhe: Einkehrzeit, Selbstfürsorge, Wohlfühloase  
1. November 14-17 Uhr**  
Was tut mir gut, was nährt mich? Achtsamkeitsübungen und malen. Ge-  
meinsam lassen wir ein grosses Mandala entstehen.
- **Dezemberglanz: Das innere Leuchten.  
SA 2. Dezember 14 -17 Uhr**  
Der Zauber in dir. (Meditation und malen bei Kerzenschein und mit Gold  
in der Farbpalette)

Ich führe und begleite dich in das Thema mit Achtsamkeitsübungen und kreati-  
ven Impulsen. Wir malen neugierig und frei. Dabei lernst du einfache Übungen  
für deinen Alltag kennen und erlebst deine schöpferische Kraft. Die wunderbare  
Energie und Natur im Garten inspiriert uns zusätzlich.

**Kleingruppen** von 3-6 Personen

**Ort:** Garten der Stille, Hitzkirchstr. 4, 6027 Römerswil, [www.garten-der-stille-ro-emerswil.ch](http://www.garten-der-stille-ro-emerswil.ch)

**Kosten:** CHF pro Kurs 85.- inklusive Garteneintritt und Malmaterial, Tee, Kaffee

**Leitung und Anmeldung:** Rita Sidler, Kunsttherapeutin, [www.achtsam-leben-dig-kreativ.ch](http://www.achtsam-leben-dig-kreativ.ch), [rita@achtsam-lebendig-kreativ.ch](mailto:rita@achtsam-lebendig-kreativ.ch) 076 815 19 68