

KLEINE SCHULE DES GLÜCKS



Yoga und kreative Meditation verbindet und harmonisiert Körper, Geist und Seele.

Was hat das mit Glück zu tun?

Ein freier, kreativer Geist in einem beweglichen, kraftvollen und entspannten Körper ist die beste Heimat für ein glückliches Gemüt.

Wir kombinieren klassisches Yoga- mit freien Zeichentechniken, linear oder flächig mit Filzstift, Aquarell-, Wasser- oder Acrylfarbe.

Beides in Kombination fördert:

- ein gesundes Körpergefühl
- Selbstwirksamkeit und -Akzeptanz
- Atmung, Zentrierung
- innere Ruhe, Frieden, Gelassenheit
- Sozialkompetenz
- Staunen über bisher unbekanntes Potential



YOGA ist ein Jahrtausende altes Übungssystem zur Harmonisierung von Körper, Geist und Seele.

KUNST...kommt von Können....oder eben nicht.

Mit freien, assoziativen Kreativtechniken, die den meditativen Teil dieser besonderen Selbsterfahrung ausmachen, lässt sich jedoch nicht nur Kunst produzieren.

Die Methode stärkt und fördert:

- Potentialentfaltung
- Selbstvertrauen, Mut
- Durchhaltevermögen
-
- StolzVielfalt, Freude, Freies Denken
- Bewertungssfreiheit
- Unvergleichlichkeit
- Nachhaltiges Handeln
- Frustrationstoleranz
- Wachstum
- Persönlichkeit
- Staunen



Die Kombination aus Kunstmeditation und Yoga ermöglicht einen offenen, wertfreien Blick auf sich selbst und andere, konzentriert und vertieft, verbunden mit sich und der Gruppe zu praktizieren...besonders nach diesem langen Corona-Ausnahmezustand ein probates Mittel wieder ins Gleichgewicht zu finden.



