



Atelier Nirodha

**Malnachmittage
für Erwachsene jeden Alters**

Achtsamkeit - Erkennen - Klarheit

2021
1x jeden Monat
14.00 - 16.30 Uhr

Malnachmittage für Erwachsene jeden Alters

Achtsamkeit - Erkennen - Klarheit

Diese Malnachmittage stehen für neue Interessentinnen und Interessenten, Erwachsene jeden Alters, sowohl als auch für diejenigen offen, welche diese Art der Selbsterfahrung schon kennen. Das begleitete Malen und Gestalten von Bildern ist eine Art des Innehaltens. Innehalten zum achtsamen Erforschen, Entdecken, Ausprobieren, Wahrnehmen, Erkennen, Annehmen, Klären und Lernen.

In der Mitte des Raums steht ein Palettentisch, mit 21 hochwertigen Gouache-Farben. An der Malwand vor Ihnen hängt ein grosser leerer Papierbogen. Stellen Sie sich vor, wie Sie Ihre Finger oder den Pinsel in die pastose leuchtende Gouache-Farbe tauchen, die Hand anheben und in langsam streichenden Bewegungen die Farbe auf das weisse Blatt Papier auftragen. Neugierig und gespannt schauen Sie, was passiert. Es entstehen ganz persönliche und individuelle Bilder, die überraschen und berühren. Das Malen ist eine Auseinandersetzung mit sich selbst und unterstützt persönliche Veränderungs- und Entwicklungsprozesse. Es stärkt die Intuition und Persönlichkeit, weckt und fördert die Kreativität sowie schöpferisches Potenzial. Die Bilder vermitteln Neues und laden Sie dazu ein, Ihre verborgenen Möglichkeiten, Ressourcen und Qualitäten zu entdecken und zu kultivieren.

Bei diesem ganz individuellen Prozess stehe ich Ihnen stets mitfühlend und achtsam zur Seite. Innerhalb des geschützten und wertfreien Rahmens des Malateliers unterstütze und begleite ich Sie, Schritt für Schritt, Neues zu wagen, unnötiges Zweifeln und Zögern oder gar Ängste zu überwinden.

Wann	Jeweils einmal im Monat 2.5 Stunden 14.00 bis 16.30 Uhr 23.1. / 13.2. / 20.3. / 24.4. / 1.5. / 5.6. / 17.7. / 7.8. / 4.9. / 9.10. / 13.11. / 4.12.2021
Ort	Atelier Nirodha Badstrasse 11 Oederlin Areal, Gebäude 2, Eingang 15 CH-5408 Ennetbaden Schweiz
Kursleitung	Sabrina Zeier Malthérapeutin Personenorientierte Malthérapie IHK
Kosten	50 CHF, inkl. Material sowie Tee, Trockenfrüchte und Nüsse Ich bitte um Vorauszahlung. Die Rechnung erhalten Sie zusammen mit der Anmeldebestätigung nach Ihrer Anmeldung.
Anmeldung	Sabrina Zeier post@atelier-nirodha.com M +41 78 667 26 03 Die Platzzahl ist auf 3 Plätze begrenzt.

Ich freue mich auf Sie.

●
Atelier Nirodha

ANMELDUNG

Malnachmittage für Erwachsene jeden Alters 2021

Begleitetes Malen, Personen- und Lösungsorientierte Malthherapie IHK

Wann	jeweils einmal im Monat 2.5 Stunden 14.00 bis 16.30 Uhr	Kursleitung	Sabrina Zeier, Malthérapeutin Personenorientierte Malthérapie IHK
Ort	Atelier Nirodha Badstrasse 11 Oederlin-Areal, Gebäude 2, Eingang 15 CH-5408 Ennetbaden Schweiz	Platzzahl	max. 3 Plätze
		Kosten	50 CHF inkl. Material Ich bitte um Vorauszahlung. Die Rechnung erhalten Sie zusammen mit der Anmeldebestätigung nach Ihrer Anmeldung.

Bitte kreuzen Sie die gewünschten Kursdaten an.

- | | | | | | |
|-------------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 23. Januar | <input type="checkbox"/> 13. Februar | <input type="checkbox"/> 20. März | <input type="checkbox"/> 24. April | <input type="checkbox"/> 1. Mai | <input type="checkbox"/> 5. Juni |
| <input type="checkbox"/> 17. Juli | <input type="checkbox"/> 7. August | <input type="checkbox"/> 4. September | <input type="checkbox"/> 9. Oktober | <input type="checkbox"/> 13. November | <input type="checkbox"/> 4. Dezember |

.....
Frau / Herr / Vor- und Nachname

.....
Geburtsdatum

.....
Strasse / Hausnummer oder Postfach

.....
Postleitzahl/ Ort

.....
Telefon- / Mobilnummer

.....
E-Mail-Adresse

Mit meiner Unterschrift melde ich mich verbindlich bei den Kursterminen an.

Ort, Datum

Unterschrift Teilnehmer / -in

.....

.....