



Nutan Kirsten Egger

Energiemassage



Ulrike Hald Herzfeldhof

Kunst- und Reittherapie

Entspannen, Wohlfühlen und kreativ sein

Wer dauernd unter Stress steht, ohne zwischendurch neue Kraft tanken zu können, ist irgendwann ausgebrannt. Die richtige Balance zwischen Anspannung und Entspannung hilft, mit Stress gelassen umzugehen. Die beste Entschleunigung ist die Verbindung mit der eigenen Mitte, die uns hilft, einen Ausweg aus dem emotionalen und gedanklichen Kreislauf zu finden. Wir lernen, wieder zu spüren und den Augenblick wahrzunehmen.

In diesem Seminar werden verschiedene Methoden der Stressbewältigung vermittelt. Durch biodynamische Übungen, Innenweltreisen, Selbstmassage wird die Wahrnehmung der Körpersignale verbessert und Körper und Geist entspannt. Mit zunehmendem Kontakt nach innen über unseren Körper kommen wir wieder in Kontakt mit unseren wahren Bedürfnissen. Es werden Übungen vermittelt, die sich einfach in den Alltag einfügen lassen und so langfristig zur Stressbewältigung beitragen.

Dieser Teil des Seminars verhilft dir den Kopf frei zu machen vom Alltag, um in einen Zustand zu kommen, in dem Kreativität möglich ist.

Jeweils am Nachmittag teilen wir uns in 2 Gruppen: Malen im Atelier / Land-Art – max. 4 Teiln. pro Gruppe.

Hier kannst du erste Schritte in das Zeichnen und Malen wagen oder vorhandene Kenntnisse vertiefen im Atelier von Hartmut Balke in Worpswede. Anhand einfacher Gegenstände, Blumen und der Umgebung lernst du deinen Blick zu schärfen und diese Dinge mit einem weichen Bleistift auf Papier zu bringen.

Durch spannungsreiche Linien und Hell-Dunkelkontraste werden lebendige Zeichnungen entstehen. Dabei lassen wir uns von unserer Umgebung und unseren Befindlichkeiten leiten.

Anschließend wirst du die erworbenen Kenntnisse unter Anleitung in ein einfaches Bild mit Acrylfarben auf Leinwand umsetzen.

Oder es besteht die Möglichkeit hier auf dem Herzfeldhof kreativ zu werden im Sinne von Land-Art. Je nach Wetter werden wir uns im Freien oder im Hof-Atelier von der umgebenden Natur inspirieren lassen, ganz im Augenblick sein und den Alltag hinter uns lassen.

Zeitraumen: 4 Tage, jeweils 2 h Vormittags und 2 h Nachmittags
Wer: Kirsten Egger, Hartmut Balke, Ulrike Hald
Wo: Herzfeldhof Worpswede / Atelier Hartmut Balke
Kosten: 470 Euro pro Person (zzgl. 15 € Materialkosten)
Teilnehmerzahl: min 4, max. 8 Personen

Termin: Donnerstag, den 28.04. bis Sonntag, den 01.05.2022

Anmeldeschluss: 14.04.22

Mitbringen: Bitte bringe Isomatte, Decke, kleines Kissen, bequeme Kleidung mit

www.energiemassagen-worpswede.de | 04792 310259 | 27726 Worpswede
www.herzfeldhof.com | 04792 9899138 | 27726 Worpswede