

# Familienbildungsstätte „Die Wiege e.V.“

Hohenhagener Str. 9, 42855 Remscheid

Tel.: (0 21 91) 7 46 55;

[www.fbs-remscheid.de](http://www.fbs-remscheid.de); [info@fbs-remscheid.de](mailto:info@fbs-remscheid.de)



## ***"Male Deine eigene Herzenswärme"*** ***(mit Kinderbetreuung – rechtzeitig anfordern)*** **475 Sam., 15. Juni 2013, 14:00 – 18:00 Uhr** **476 Sam., 16. Nov. 2013, 14:00 – 18:00 Uhr**

Es gibt eine lange Tradition zum Ausgleich der gegensätzlichen Gefühle, durch das Gehen in den eigenen inneren Herzraum. Nach Entfaltung der inneren Herzenswärme, der Liebe im eigenen Herzen begibt sich jede auf den Weg zu ihrem ganz eigenen Herzraum. Meistens tritt ein Zustand der Akzeptanz, Liebe und Geborgenheit ein. Das Gefühl nach Hause gekommen zu sein stellt sich ein.

Zunächst entspannt jede TeilnehmerIn ihren eigenen Körper und verbindet sich mit Mutter Erde und dem Kosmos. Diese Verbindung malt jeder von seinem Herzen ausgehend. In dieser innigen Verbundenheit nehmen wir uns selbst so an, wie wir sind, und fühlen uns liebevoll verbunden mit allem was ist. In einer geführten und musikalisch begleiteten Herzmeditation wird der eigene innere Herzraum erfahrbar. Jede TeilnehmerIn malt wiederum dieses ganz persönliche Erlebnis der eigenen Herzenswärme und seines Herzraumes. Wenn gewünscht kann diese Erfahrung in einem gesonderten noch zu vereinbarenden Termin vertieft werden.

Verwendete Materialien: Pastellstifte, Ölkreiden und Wasserfarben

**Kursdauer:** 5 Ustd.

**Kursleitung:** Gabriele Börner  
(Malprozess & Begleitung)

**Kursgebühr:** 24,00 EUR

(+ Material 10,00 EUR)

**\*\*\* Teilnehmerzahl: 4 – 10 \*\*\***

**Anmeldung erforderlich!**