

# Familienbildungsstätte „Die Wiege e.V.“

Hohenhagener Str. 9, 42855 Remscheid  
Tel.: (0 21 91) 7 46 55; Fax: (0 21 91) 79 09 06  
[www.fbs-remscheid.de](http://www.fbs-remscheid.de); [info@fbs-remscheid.de](mailto:info@fbs-remscheid.de)



## ***Entdecke malend Dein inneres Kind – Meditation "ICH BIN DA"***

**481 Sam., 13. April 2013, 14:00 – 18:00 Uhr**

Die Meditation „ICH BIN DA“, hat das Ziel, dass Du Deine innere Kraft und Stärke in Dir selbst spürst. Auf den Weg zu Deiner Quelle der Harmonie und Achtsamkeit erfährst Du, wer Du bist. Deine Verbindung zum inneren Kind wird lebendig.

Spüre Dein „ICH BIN “ als Deine geistige, seelische und körperliche Kraft und Geborgenheit in Dir selbst und Deinem inneren Kind. Spüre Dein „ICH BIN DA“ als Ort der Zuflucht und Zuneigung in Dir selbst.

Auf einem großen Papier liegend suchst Du während der Meditation die Dir am innigsten entsprechende Haltung. Du hast Kontakt zu Deinem inneren Kind, das Du in einer für Dich stimmigen Form in den Armen hältst. Eine andere Person umzeichnet diese Lage und hält so den Umriss Deiner Stellung fest. In einem weiteren Schritt füllst Du diesen Umriss mit Deinen Gefühlen in Farben, Formen und Bildern aus. In einem gemeinsamen Gespräch werden die gemachten Erfahrungen ausgetauscht. Einzelne gestaltete Teilbereiche werden noch gestalterisch nachbearbeitet.

Materialien: Ölkreiden, Wasserfarben, Zeitungsausschnitte für Collage

**Kursdauer:** 5 Ustd.

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

**Kursgebühr:** 24,00 EUR (+ Material 15,00 EUR)

**\*\*\* Teilnehmerzahl: 4 – 6 \*\*\***

**Anmeldung erforderlich!**