

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; info@fbs-remscheid.de



Entdecke malend Dein inneres Kind -

Meditation "ICH BIN DA -GEERDET"

482 Sam., 25. Mai 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 dem Weg zu Deiner Quelle der Harmonie und Achtsamkeit erfährst Du, wer Du bist. Deine Verbindung zum inneren Kind wird lebendig.

Spüre Dich, indem Du Dich auf den Boden legst und Kontakt auf nimmst mit Deinem ganzen Körper zu Mutter Erde. Nimm sie wahr, wie sie Dich trägt. Welche Energie strömt sie aus? Spüre die Kraft der Samen, die sich im Erdinneren befinden, wachsen und der Erdoberfläche entgegenstreben. Du bist selbst Teil von Mutter Erde. Spüre ihre Kräfte in Dir. Fühle die Bilder, die zur Entfaltung gebracht werden wollen. Du hast Kontakt zu Deinem inneren Kind, das Dir seine Verbindung zu Mutter Erde mitteilt.

Auf einem großen Papier oder Karton liegend oder sitzend suchst Du während der Meditation die Dir am innigsten entsprechende Haltung zu Deiner Erdung. Eine andere Person umzeichnet diese Lage und hält so den Umriss Deiner Stellung fest.

Dein Gefühl „ICH BIN DA“ trägt Dich und führt Dich beim Finden der Farben, Formen und Bildern beim ausmalen Deines Umrisses. In einem gemeinsamen Gespräch spricht jeder über seine gemachten Erfahrungen. Materialien: Wasserlösliche Stifte u. Farben, Binder für Erdpigmente, Sande, Steine und Marmormehl. Eigene Materialien können mitgebracht werden.

Kursdauer: 5 Ustd.

Kursleitung: Gabriele Börner (Malprozess & Begleitung)

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

***** Teilnehmerzahl: 4 - 6*****

Anmeldung erforderlich!