



MEDITIEREN UND MANDALA MALEN

8. Oktober 2019 - 11. Februar 2020

<p>Kursinhalt</p>	<p>Der Alltag trägt viele Anforderungen an uns heran und da tut es gut, einmal inne zu halten und sich auf das Wesentliche zu konzentrieren, wieder einmal Ruhe und Frieden zu erfahren.</p> <p>In diesem Kurs kombinieren wir Konzentration und Kreativität: Wir vertiefen uns in der Meditation und meditativer Stille einerseits und werden andererseits sachkundig angeleitet, unser persönliches Namensmandala zu erstellen und auszumalen.</p> <p>In der Kombination von Achtsamkeit und Kreativität richten wir unsere Aufmerksamkeit nach innen und erfreuen uns am Reichtum von Farben und Erkenntnis.</p> <p>Kleinere Inputs über Mandalas und Meditation sowie die Möglichkeiten für Austausch und Fragen ergänzen den Kurs und bereichern unser Wissen und unsere Weisheit.</p>
<p>Kursdaten und Kurszeiten jeweils dienstags 10:30-13:30 Uhr oder 10:00-17:00</p>	<p>08. Oktober 2019 3h Einführung 05. November 2019 Ganzer Tag/ Auspunkten 03. Dezember 2019 Ganzer Tag/ Malen 07. Januar 2019 Ganzer Tag / Malen 11. Februar 2020 3h Abschluss</p>
<p>Kurskosten</p>	<p>CHF 600.- (eigene Malfarben mitbringen)</p>
<p>Kursort und Anmeldung</p>	<p>GesundWohl RundUm Schaffhauserstrasse 367, 8050 Zürich (eine Minute zu Fuss vom Bahnhof Oerlikon entfernt) info@ingridlama.ch</p>
<p>Leitung</p>	<p>Ingrid Lama, Meditationslehrerin Beatrix Zoller, Kunsttherapeutin</p>