PRO SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER

Ausdrucksmalen – Ruhe finden im Fluss der Farben





Beim Ausdrucksmalen stehen Entschleunigung, Achtsamkeit und das Eintauchen in den Moment im Mittelpunkt. Sie erleben sich als Gestalterin oder Gestalter, spüren sich selbst und lassen los. Farben, Formen und Materialien wirken – je nach Stimmung – auf unterschiedliche Weise auf uns. Einfach malen, loslassen – und sich selbst etwas Gutes tun. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig.

Was Sie erwartet:

- Förderung von Kreativität und Ausdrucksfähigkeit
- Stärkung von Selbstvertrauen und Intuition
- Entspannung und Strassabbau
- Förderung von Feinmotorik und Konzentration
- Gemeinschaft und Austausch in einer angenehmen Atmosphäre

Ablauf:

- Kurze Einführung und Einstimmung mit Atemübungen oder Musik
- Freies Malen mit verschiedenen Farben und Materialien (Guache, Kreide, Farbstifte etc.)
- Freiwillige Gesprächsrunde zum Austausch über das Erlebte

Kurs / Wochentag / Zeit

451: Montag 15.02. – 15.03.2027 (5x) / 14.15 – 15.45 Uhr
Link zum Anmeldeformular

452: Montag 12.04. – 10.05.2027 (5x) / 14.15 – 15.45 Uhr
Link zum Anmeldeformular

Ort

Atelier, Kreuzstrasse 38, 8640 Rapperswil

Kosten

CHF 225, CHF 40 Material wird am ersten Kurstag eingezogen

Leitung

Susanne Stocker

Anmeldung und weitere Auskünfte

Pro Senectute Zürichsee-Linth, Escherstrasse 9B, 8730 Uznach
055 285 92 40 / uznach@sg.prosenectute.ch