

**„Have a
break...“**

Kursleiterinnen:

Anja Klein
M.A. Kunsttherapeutin
Dipl.-Ing. (FH)
Mitglied in der AKNRW

Christine Gast
M.A. Kunsttherapeutin
Dipl.-Des. (FH)
Mitglied im BBK



**...gönn' Dir eine
Auszeit am Meer.**

Erlebe ein ganz
besonderes Pfingstwochenende
vom 30.05. bis 01.06.2020 und
lerne neue kreative Wege kennen,
den täglichen Stress
zu bewältigen.

3. Kreatives Intensivseminar zur Stressprävention

Ziel ist es durch eine Verbindung von Entspannungsübungen und künstlerischen Erfahrungen dein inneres Kind zu nähren und deine emotionale Intelligenz zu entdecken, so dass deine individuellen Stressbewältigungskompetenzen gestärkt werden.

Du brauchst keine Vorerfahrungen.

Die letzten Kreativseminare fassen wir inhaltlich zusammen.

Wir bieten:

- vertiefte Hintergrundinformationen zum Thema Stress
- verschiedene künstlerische Impulse, wie z.B. Land-Art am Strand, kreatives Schreiben, Malen
- ein inspirierendes Ambiente in einem historischen Kornspeicher mit Blick auf den Hafen von Laboe
- Zeit für Spaziergänge am Meer oder sportliche Aktivitäten.
- Eigene Impulse können mit eingebracht werden
- ein schönes Notizbuch für Erinnerungen

Für sich selbst sorgen und seine Ressourcen kennen lernen.

Ablauf:

Samstag: Wiederholung und Vertiefung der letzten Intensivseminare, Vorstellungsrunde, erste künstlerische Impulse

Sonntag: Entspannungsübungen und künstlerische Übungen am Meer und im Kornspeicher.

Montag: Reflexion des Erlebten, Abreise.

Wo:

Laboe, an der Ostsee, Fischküche

„Jeder Mensch ist ein Künstler“

Joseph Beuys

Kosten:

200,- Euro pro Person inklusive Material.

Termin:

Workshop vom 30.05. bis 01.06.2020,
Samstag von 13-18 Uhr
Sonntag von 10-18 Uhr
Montag von 10-13 Uhr
(Falls eine frühere Abreise notwendig ist, können wir hierauf Rücksicht nehmen)

Essen:

Selbstversorgung; Obst, Kekse, Wasser, Tee und Kaffee sind inklusive
Restaurants und Cafés sind zu Fuß erreichbar.

Wir helfen gerne bei der Hotelsuche.

Der Kurs ist auf 12 Teilnehmer/innen begrenzt.

Bitte bequeme Kleidung und eine Yogamatte mitbringen.

Noch Fragen? Ruft uns gerne an oder schreibt uns eine E-Mail.

anja.klein@kuenstlerische-angelegenheiten.de

christine@christinegast.de

Tel: +49 173 430 39 30

www.kuenstlerische-angelegenheiten.de

