



„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 Pfingstweekende
vom 08.06. bis 10.06.2019 und
lerne neue kreative Wege kennen,
den täglichen Stress
zu bewältigen.

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.

Wir bieten:

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

Für sich selbst sorgen, bevor der Stress krank macht.

Ablauf:

Samstag: Entspannungsübungen und künstlerische Übungen am Meer und im Kornspeicher. Am Abend gemeinsames Kochen.

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

Montag: Reflexion des Erlebten, Abreise.

Wo:

Laboe, an der Ostsee

„Jeder Mensch ist ein Künstler“

J. Beuys

Kosten:

Workshop vom 08.06. bis 10.06.2019:
200,- Euro pro Person.
Einkaufsmöglichkeiten, auch am Wochenende, sowie Restaurants und Cafés sind zu Fuß erreichbar. In unserem Arbeitsraum ist eine Küche vorhanden.

Materialkosten:

20,- Euro pro Person

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.
www.kuenstlerische-angelegenheiten.de
anja.klein@kuenstlerische-angelegenheiten.de
christine@christinegast.de
Tel: +49 173 430 39 30

