

Meditatives Malen mit Musik

Beim Meditativen Malen steht die Freude im Vordergrund, ohne Leistungsdruck zu schaffen. Deshalb ist diese Technik auch für Interessierte ohne Vorkenntnisse geeignet. Hier ist es möglich, mit den Farben zu experimentieren, in den Bildern die eigene Phantasie spielen zu lassen und vor allem Entspannung beim Malen zu finden.

Beim Malen sorgen die Naturschallwandler mit dreidimensionaler Naturakustik oder leiser Musik für eine außergewöhnlich schöpferische und erholsame Atmosphäre. Dies wirkt sich unmittelbar auf unser Wohlbefinden aus.

Im Malergebnis spiegeln sich oft seelische Vorgänge. Diese sind wichtiger, als die Erwartung an ein schönes „gefälliges“ Bildergebnis. Neue Erfahrungen mit den eigenen Ansprüchen in der Auseinandersetzung mit Gelingen und Mislingen werden so möglich. Malen ist ein spontaner, unbewusster Prozess, der auch als eine nonverbale Kommunikation mit sich selbst oder mit der Umwelt verstanden werden kann. Im Anschluss an den Kurs können die Teilnehmer auf Wunsch über die selbst gemalten Bilder mit mir sprechen.



Feuerwerk

Aquarell von Beate Leonhardt

