

Auszeit!



„Ich male mit den Farben meiner Seele“

Meditation Qi Gong Kreativität

Einladung

zu einer kurzen Auszeit aus dem Alltag

- zu einem Moment des Innehaltens, des Still-Werdens und auf Sich-Selbst-Konzentrierens und des Erlebens von Kreativität.

**Am Samstag, 22.06.2019 von 15.00 – 17.00 Uhr
im kath. Pfarrheim St. Martinus in Uedesheim**

Zu Beginn des Sommers nehmen wir uns die Zeit, den Übergang vom Frühling in den Sommer bewusst zu erleben. Wir entspannen uns, spüren in uns hinein, verabschieden Altes und freuen uns auf den Sommer mit seiner ganzen Fülle und Farbenpracht.

Wir starten mit einer kurzen Meditation und leichten QiGong-Übungen.

Angeregt durch kleine Impulse bringen wir schreibend unsere ganz eigenen Farben aufs Papier. Dabei kann ganz Erstaunliches, Witziges oder wunderbar Poetisches zu Tage treten. Unabhängig vom Ergebnis aber macht das Schreiben einfach Spaß!

Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte Schreibzeug (Papier, Stift) und bequeme Kleidung, Stoppersocken oder leichte Turnschuhe und evt. eine Decke mitbringen.

Kostenbeitrag: 15 €

Ich freue mich sehr auf die Begegnung und die gemeinsame Erfahrung

Stefanie
Bednarzyk

Ich bitte um **Anmeldung** bis zum 19. Juni unter:

Telefon: 0152-28734509, gerne per whatsapp-Nachricht oder per Mail
hallo@stefaniebednarzyk.de