



Yoga+mandala
malen mandala

workshop

patricia pineiro
claudia lerch

MITTWOCH, 8. MÄRZ 2023 - 13.00 - 17.15 UHR

Ein inneres Kunstwerk entstehen lassen...

Wir wissen, dass Yoga ganz viele Aspekte unseres Seins anspricht und dass es nicht nur um die äussere Bewegung, sondern eben ganz stark auch um die innere Bewegung geht. Wir wissen auch, dass freies Malen und das Rühren in einem Farbtopf eine besondere Wirkung auf unsere rechte Gehirnhälfte hat. Dieser Teil des Hirns ist unter anderem für unsere Körper- und Bildersprache, die Intuition, die Gefühle, die Kreativität, die Kunst, für den Tanz, das Spiel und die Musik verantwortlich.

Mandala Yoga ist eine Praxis mit kreisförmigen Bewegungen. Mandala Malen ist ein Gesamtkunstwerk, welches in Verbindung zu dir entstehen wird. In diesem Workshop führen wir beide Kreisläufe zusammen. Wir verbinden das Innen mit dem Aussen. Zuerst die Bewegung, anschliessend das freie Malen - damit darf deine Kreation entstehen. Dieser Workshop erfordert weder Yoga- noch Malerkenntnisse.

Wir führen dich achtsam in einen heilsamen Bewegungsablauf ein, der entspannt mit einem Pinsel in deiner Hand auf Papier übergeht. Ein einzigartiges Erlebnis, welches zu innerer Gelassenheit und ganz viel Freude führt. Von Anfang bis zum Schluss - in Verbindung mit unseren Herzen.

Kurskosten: CHF 125 inkl. Getränke, Pausenverpflegung, Malutensilien

Kursleitung: Patricia Pineiro www.ie-yoga.com + Claudia Lerch www.claudia-lerch.ch

Im Body & Mind Center, Küngoltstrasse 14, 4500 Solothurn, www.bodymind-center.ch

Anmeldung info@bodymind-center.ch