

# **FARBBADEN FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE ENTSPANNUNG - IMAGINATION - MALEN**

Campus<sup>3</sup> AG  
Haselstrasse 18  
5400 Baden  
Tel.: +41 (0)56 552 60 00  
E-Mail: [info@campus3.ch](mailto:info@campus3.ch)



## **Kursausschreibung**

# **FARBBADEN FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE ENTSPANNUNG - IMAGINATION - MALEN**

### **EINLEITUNG**

Stell Dir eine Farbe für Deinen Atem vor...

Entdecke das Potenzial Deiner Vorstellungskraft im kreativen Prozess und lass Dich berühren von den darin wohnenden Symbolen und Farbenergien. Emotional, mental, physisch und sozial widmet sich der Kurs dem Erleben der inneren Bilder und deren individueller Bedeutung. Mittels Imagination werden Bilder angesprochen, die innere Prozesse widerspiegeln. Erlebe den «Flow», lass Deine intuitiven Kräfte wieder aufleben und werde Dir Deiner verborgenen Ressourcen bewusster. Das Malen steht im Mittelpunkt der Kurstage. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

### **ZIELE**

Die Teilnehmenden

- haben eventuelle Hemmungen überwunden und erfahren, wie Malen und wertfreies Betrachten Freude machen können
- kennen eine einfache und überall abrufbare Möglichkeit mit Stress und Krisen umzugehen
- wissen, wie sie sich eine Insel mitten im Alltag schaffen können und sich «dort» entspannen und regenerieren können
- haben gelernt, mit inneren Bildern und Symbolen im Kontakt zu sein und diese zu ihren Helfern zu machen
- können ihre Kreativität in allen Bereichen ihres Lebens nutzen und ihre Motivation und Begeisterungsfähigkeit stärken

## INHALTE

- Achtsame Körperentspannung - Imagination - Malen
- Begleiteter Umgang mit inneren Bildern und Symbolen
- Transfer der Erfahrung zum individuellen Leben im Alltag
- Achtsames, wertfreies Miteinander
- Stressbewältigung/Burnout Prophylaxe, Persönlichkeitsentwicklung, Umgang mit inneren Konflikten

## METHODEN/ARBEITSWEISEN

- Malen aus dem Unbewussten nach C.G. Jung
- Einzelarbeit: Malen zur Imagination, anschliessend Reflexion in der Gruppe
- Transfer der Bildinhalte zu Herausforderungen im Alltag

## KURSVORAUSSETZUNGEN

Für alle interessierten. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

## LEITUNG

Edyta Nadolska-Scheib

Kursort	Datum	Zeiten	Kurs-Nr	Kosten
Haselstrasse 18, 5400 Baden AG im 4. Stock Eingang im Innenhof Trafo Hotel	08.11.2024	09.00 - 17.00 Uhr	31224	CHF 520.-
	09.11.2024	09.00 - 17.00 Uhr		