



Hilfen für den Weg der Trauer

Online-Kursmodul: Mit Meditativem Malen getragen durch die Trauer

Was immer wir verloren haben – einen geliebten Menschen, einen Lebenstraum, die Gesundheit – der Schmerz und die Trauer zeigen, wie wertvoll und wichtig es uns war. Trauer wühlt auf und erschüttert. Gemeinsam wollen wir mit Hilfe von Atem- und Körperübungen und dem Meditativem Malen entdecken, wie wir den Weg der Trauer gehen, die verschiedenen Phasen aushalten und gestalten können und immer wieder getröstet und gestärkt weitergehen.

HILFEN FÜR DEN WEG DER TRAUER – Kursmodul

Samstag 11.11./ 15.11./ 9.12.2023; jeweils 9.30 – 11.30 Uhr



Wir erleben & entdecken

11.11.2023

Ressourcen meiner Trauer

25.11.2023

Herausforderungen meiner Trauer

09.12.2023

**Gestärkt, beschenkt, verwandelt
weitergehen**

Dieses Kursmodul bietet Ihnen die Möglichkeit tiefer einzutauchen in diese wunderbare Methode des Meditativen Malens, mit der es gelingt, sich selbst zu begegnen, wahrzunehmen, aufzutanken und gestärkt weiterzugehen. Oftmals dreht sich die Welt nach einem einschneidenden Erlebnis oder Verlust einfach weiter, obwohl man selbst das Gefühl hat, es müsste alles stehen bleiben. Hier können Sie Ihrem Bedürfnis nachkommen für einen Moment innehalten und sich selbst Zeit und Achtsamkeit schenken.

Kursgebühr: 275.00 CHF

TN-Zahl: mind. 5, max. 8

Anmeldung: [hier](#)

Anmeldeschluss: 29.10.2023



Was ist Meditatives Malen?

Beim Meditativen Malen geht es nicht um Kunst oder darum ein Thema möglichst gut auszudrücken. Meditatives Malen ist eine kreative Meditationsform, die Menschen hilft zur Ruhe kommen, Kraft zu tanken und neu Hoffnung zu gewinnen.

Sie hilft sich, die eigenen Gedanken und Gefühle wahrzunehmen. Sie bringt Sie mit Ihrer ganz eigenen Kreativität und Ihrer Spiritualität in Berührung. In den Bildern, Themen und spielerischen Malübungen eröffnen sich Ihnen neue Wege, inneres Begreifen und das Erfahren von dem, was Sie trägt und hält.

Sie lernen Atem- und Körperübungen kennen, die Ihnen im Alltag helfen, ins Jetzt, in die Achtsamkeit und Entspannung zu kommen. Und Sie entdecken das Heilsame in dieser Art zu malen. Das, was ist darf sein. Und nur was sein darf, kann sich wandeln.

Probieren Sie es einfach aus! Vorkenntnisse in Malen oder Meditation sind nicht nötig.

Das schenken Sie sich:

- Ankommen mit Atem- & Körperübungen & einem Körpergebet
- Kennenlernen der Haltung des Meditativen Malens
- Einführung in eine Technik des Malens mit Wachsmalkreiden & das Entdecken, wie Sie wie ein Kind frei und unbeschwert malen können
- Mal-Spiel-Ideen zum Thema
- Ein Textimpuls zum Thema, über den Sie nachdenken können
- Zeit zum Malen & die Möglichkeit zum Teilgeben, was Ihnen beim Malen wichtig wurde. Dabei werden die freiwilligen kurzen Beiträge nicht kommentiert, so dass der Meditative Rahmen erhalten bleibt und jeder bei sich und dem eigenen Weg bleiben kann.

Noch Fragen?

Gerne gibt Ihnen die Kursleiterin Andrea Kreuzer (+49 9842 953405) oder Irene Ardüser, Präsidentin FKT-Ost (+41 78 882 49 11) Auskunft.

Diese Kurse werden organisiert durch [FKT-Ost](#)

Für dieses Seminar via Zoom und das Meditative Malen brauchen Sie



- Einen ruhigen Raum, wo Sie alleine sind und auf einem Hocker oder Stuhl an einem aufgeräumten Tisch sitzen können
- Bequeme Kleidung, Socken
- PC, Laptop oder Handy mit Kamera und vorinstalliertem Zoom-Programm
- Ihr ausgedrucktes Kursheft, 1 Stift
- Weißes Zeichenpapier in A 4 und A 3
- 6 – 8 Wachsmalkreiden
(Hüllen entfernt und in der Mitte durchgebrochen)
- Freude sich auf etwas Neues einzulassen
- Einen stabilen Internetzugang (Netzwerkkabel ist stabiler als WLAN)

Bitte melden Sie sich **15 min vor Beginn** des Workshops **bei ZOOM an**, damit wir pünktlich starten können.