

Kunstreise zur Achtsamkeit

KUNST+ ZEIT= ACHTSAMKEIT

Sie kennen das – im Kopf stecken zu viele Gedanken gleichzeitig,
wo ist die innere Ruhe hin? Man ist nicht 100% bei der Sache.
Wo steht mir eigentlich der Kopf?

Gewinnen Sie etwas zurück – trainieren Sie Ihre Achtsamkeit.

Machen Sie dazu Ihre persönliche Kunstreise – individuell und deshalb unvergesslich.

Was Sie benötigen sind
30 Minuten Zeit und Lust, ein Museum langsam zu durchstreifen.

Wie es geht?

Nach einer kurzen Einführung machen Sie sich auf den Weg zu Ihrem „Objekt“.
Schauen, staunen, beschreiben, befragen, das ist die Einladung an Sie.

Ein Kunstwerk wirkt wie ein Prisma.

Diesmal ist es nicht das Licht, das in viele Farben aufgespalten und dadurch sichtbar wird.
Diesmal ist es unsere eigene Vielfalt, sind es Emotionen, Erinnerungen, Gedanken, Wünsche, die konkret und bewusst werden können.

Jetzt kann man erleben, wie ein Kunstwerk „spricht“.
Es bringt etwas zum Schwingen und in Bewegung.

Lust auf einen Selbstversuch?

Was Sie gewinnen ist aus Kunst + Zeit = Achtsamkeit

Sie sind einen kleinen Schritt weiter auf dem Weg zu bewussteren Gedanken und innerer Festigkeit.

Sie können weiter trainieren!

30 Minuten im Museum, Begrüßung, Einführung zur Achtsamkeit, Impulse für Ihre individuelle Zeit, Reflektion und Abschluss

Termine: Sobald die Museen ihre Türen wieder öffnen, finden Sie hier Termine zur Auswahl. Sie können mir auch eine Mail schicken, dann werde ich Sie benachrichtigen.

Kosten: 12,00 EUR pro Person, zzgl. Eintritt in das Museum

Anmeldung per Mail an info@m-langel.de

Sie erhalten eine Bestätigung und eine Einladung zum Treffpunkt.