

Zu meiner Person:



geb. 1956

Ausbildung:

Kunstpädagogin (20 Jahre Berufserfahrung)
Ausdrucksmalleiterin (Ausbildung L. Fotheringham)
Aggressions- u. Konfliktberaterin
Craniosacrale Körperarbeit

In AusBildung „Seelenentwicklung“
bei Ursa Paul

Langjährige Erfahrung in:

Atemarbeit nach Prof. I. Middendorf
Innere Reisen bei Klaus Lange
Supervision bei Prof. Dr. Cl. Nowak
Konditionstraining H. Heigl bei U. Gut

Termin:	12.- 17. September 2010 Beginn: So 17:30 Uhr Ende: Frei 13:00 Uhr
Ort:	Zentrum der Einheit / Schweibenalp CH 3855 Brienz 0041 - 33 - 95 22 000 info@schweibenalp.ch www.schweibenalp.ch
Teilnehmerzahl:	Max. 8 Personen
Anmeldung:	Bitte auf dem beiliegenden Anmeldeabschnitt oder per e-mail direkt an die Schweibenalp
Kosten: (Europreise richten sich nach dem Kurs des Schweizer Franken)	Kurs: ca. 220,00 € (320,00 CHF) Material: ca. 50,00 € (72,00 CHF) Übernachtung im DZ / VP: pro Pers. pro Tag: ca. 65,00 € (CHF)
Teilnahme- u. Zahlungsbe- dingungen, Bankverb.	Siehe Schweibenalp
Fahrtkosten z.B. ab Hamburg:	Eurospezialticket 158,00 €

Weitere Infos:

Blaues Atelier
Kreative Beratung und Persönlichkeitsentwicklung
Uta Krellenberg
22889 Tangstedt bei Hamburg
Waldstraße 36
Tel. 0049 / 4109 / 1532
ukrellenberg@t-online.de

In EinKlang sein

12.-17. September 2010

Kreativwoche in den
Schweizer Bergen

Ausdrucksmalen /
Körperarbeit



Es ist wieder so weit:

Vom 12.– 17. September 2010 werde ich wieder ein Seminar, dieses Mal auf der Schweibenalp bei Brienz im Berner Oberland geben.

Ich verfolge weiterhin mein Anliegen, Ausdrucksmalen mit Körperarbeit zu verknüpfen.

Diese Kombination war bahnbrechend in meinem Leben und dieses Wissen möchte ich gerne weitergeben.

Es wird eine kleine Gruppe von höchstens 8 Personen sein.

Vielleicht bist Du / sind Sie neugierig geworden und haben Lust mitzukommen und einzutauchen.

Ich freue mich auf Dich / auf Sie.

Vielleicht bis bald
sagt
Uta Krellenberg



In Einklang zu kommen

mit der Natur Deiner inneren Welt sowie der Natur der bergigen Welt, um dann einen Ausdruck in der Welt der Farben und Formen zu wagen, diesem Thema soll sich die Kreativwoche widmen.

Steige aus

aus dem Zeitgeschehen und tauche durch den Malprozess in den gegenwärtigen Moment ein.

Erfahre das Malen

als Möglichkeit zur Entfaltung Deiner Persönlichkeit und Selbsterforschung.

Lass Dir zeigen,

wie Du durch die Konzentration auf Dein Tun und auf Dein Körperbewusstsein über Dein Denken, Deine Beschränkungen und Blockaden Deines Verstandes hinaustreten kannst.

Nimm dir Zeit für dich,

- um mit verschiedenen Atem-, Wahrnehmungs- und Körperübungen die Achtsamkeit für Dein gegenwärtiges Tun und Dein Körperbewusstsein zu verfeinern.

- um im Malen mit z.B. Händen, Pinsel, Schwämmen und... auf großformatigem Papier, mit leuchtenden Gouachefarben, Pastellkreiden oder Aquarellstiften, Deinem Erleben spontan Ausdruck zu verleihen.

- um Dich zu öffnen für die Entdeckung und Entfaltung der schöpferischen Kraft in Dir.

Im geschützten Raum des Alphauses und der Gruppe möchte ich Dich achtsam in Deinem Erleben und Deinem Malprozess begleiten.

Du brauchst keine Vorkenntnisse im Malen, die Bilder werden nicht bewertet oder interpretiert.

