

Entspannung kreativ: Achtsam-meditatives Malen

Besonders für Anfänger*innen geeignet

Kursnummer 26P332535

Beginn Samstag, 21.02.2026, 11:00 - 15:00 Uhr

Dauer 1 Termin(e)

Ort VHS im Bezirksrathaus Porz, 116, Friedrich-Ebert-Ufer 64-70, 51143 Köln

Lehrkraft Kristina Beyer

Kursentgelt 44,00 €

In diesem Workshop, der besonders für Einsteiger*innen geeignet ist, lernen Sie verschiedene Methoden des intuitiven Malens kennen, können mit Linien, Konturen, Form und Farbe experimentieren. Zum Zen-Doodeln (Kritzeln), Rückwärtsmalen, „Slow Drawing“ und dem freien, intuitiven Malen braucht man kein Talent, keinerlei Vorkenntnisse und es gibt kein Richtig oder Falsch. Ohne Leistungsdruck kann ausprobiert und experimentiert werden was Spaß macht, die Achtsamkeit fördert und innere Ruhe verschafft. Begleitet von entspannender Musik wird mit unterschiedlichen Materialien und Werkzeugen nach eigener Wahl gearbeitet und Buntes, Schönes und vielleicht auch Wildes erschaffen.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie mit: Küchenrolle, Wasserbecher, Fön, Bildermappe oder Gummi für den Bildertransport, Zeitungspapier zum Unterlegen. Weitere vielfältige Materialien und Werkzeuge werden von der Dozentin zur Verfügung gestellt.

Kurstermine

Datum Uhrzeit Ort

21.02.2026 11:00 - 15:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Porz, 116

[zur Kursdetail-Seite](#)