

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 Bunt, 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](#)