

# Entspannung kreativ: Achtsam-meditatives Malen und Gestalten

## Besonders für Anfänger\*innen geeignet

Kursnummer 26P332538

---

Beginn Samstag, 19.09.2026, 11:00 - 15:00 Uhr

---

Dauer 1 Termin(e)

---

Ort VHS im Bezirksrathaus Porz, Raum 116

---

Dozent Kristina Beyer

---

Kursentgelt 44,00 €

---

Dieser Workshop bietet Einsteiger/innen aber auch Geübten Freiraum für kreative Entfaltung: ob freies intuitives Malen, Kritzeln, Neuro Art, Art Journaling oder Collagen - hier kann jede/r nach Herzenslust experimentieren und sich inspirieren lassen. Talent ist nicht erforderlich, es gibt keine gestalterischen Vorgaben und kein Richtig oder Falsch! Bei entspannender Musik wird mit verschiedensten Materialien (Mixed Media) gemalt, gestempelt, geschnitten, geklebt, gerissen, gekritzelt.

Bitte mitbringen: Küchenrolle, Zeitungspapier oder Karton zum Unterlegen, Wasserbecher, Fön, Zeitschriften/Magazine/Fotos, ggf. ein Journal/Skizzenbuch für ein kreatives Tagebuch. Alle weiteren Materialien, auch farbige Papiere und Kartons, werden von der Dozentin bereitgestellt.

## Kurstermine

### Datum Uhrzeit Ort

---

19.09.2026 11:00 - 15:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Porz, Raum 116

---

[zur Kursdetail-Seite](#)