

Entspannung kreativ: Achtsam-meditatives Malen und Gestalten

Besonders für Anfänger*innen geeignet

Kursnummer 26P332539

Beginn Samstag, 28.11.2026, 11:00 - 15:00 Uhr

Dauer 1 Termin(e)

Ort VHS im Bezirksrathaus Porz, Raum 116

Dozent Kristina Beyer

Kursentgelt 44,00 €

In diesem Workshop, der besonders für Einsteiger*innen geeignet ist, lernen Sie verschiedene Methoden des intuitiven Malens kennen und können mit Linien, Konturen, Form und Farbe experimentieren. Beim Zen-Doodlen (Kritzeln), dem freien, intuitiven Malen oder bei der sogenannten „Neuro Art“ braucht man kein „Talent“ und keinerlei Vorkenntnisse – 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 es entstehen Individuelles, Buntes und vielleicht auch Wildes.

Bitte bringen Sie mit: Küchenrolle, Wasserbecher, Fön sowie Zeitungspapier oder Pappe zum Unterlegen. Alle weiteren Materialien werden von der Dozentin bereitgestellt.

Kurstermine

Datum Uhrzeit Ort

28.11.2026 11:00 - 15:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Porz, Raum 116

[zur Kursdetail-Seite](#)