

Kurs Nr. 19: 6. November 2021, „**Zeichnen im Flow**“, Mag. Gudrun Eggenreich, Samstag, 10:00-12:00 und 13:00-16:00 Uhr, (5 Std), Kursgebühr: 80,-

Wenn wir uns voll und ganz mit einer Tätigkeit beschäftigen und alles rundherum nicht mehr wahrnehmen - sind wir im sogenannten Flow. Auch beim Zeichnen, wenn Strich und Linie wie von selbst fließen, erleben wir dieses Gefühl. Dann können intuitive kreative Prozesse ihren Weg finden. Voraussetzung ist, sich von störenden Gedanken des Alltags lösen zu können.

Mithilfe von Meditation und Entspannungstechniken versuchen wir uns von diesen Barrieren zu befreien, um in Anschluss mit unserer Kreativität zu experimentieren. Es gibt kein richtig oder falsch. Das Ergebnis selbst ist nebensächlich - im Tun selbst zeigt sich der Flow und es entsteht ein Gefühl von Glück und Zufriedenheit.

Benötigte Materialien: Papier in verschiedenen Größen, Bleistift, Feder und Tinte, Füllfeder, Filzstift, Fineliner oder dgl.

Zusätzlich: Gymnastikmatte, Meditationspolster oder Decke zum Falten, bequeme Kleidung, evtl. Decke zum Zudecken.

Referentin: Mag. Gudrun Eggenreich,

Künstlerin, Sportwissenschaftlerin, Lebensstilcoach

* Gründungsmitglied der Weizer Gruppe "coLLAge" im Jahr 2015

* Ausbildungskurse bei Hubert Brandstätter, Kunstschule KO

* Teilnahme an Gruppenausstellungen: Kunstgruppe coLLAge 2019, Galerie Weberhaus; Akunale 2018; Kunsthaus Weiz, Kunst im öffentlichen Raum "Marktvieh/Viemarkt" 2018