

DIE WORKSHOP-LEITERINNEN

Mag.^a Helga Luger-Schreiner

Künstlerin

Kunstpädagogin

Multimediale Kunsttherapeutin

Metta-Meditation-Kursleiterin

Mindful Self Compassion (MSC)-Teacher

Montessori-Pädagogin

Aufbau und mehrjährige Leitung einer freien Schule

nach reformpädagogischen Kriterien des

aktiven und kreativen Lernens

Langjährige Praxis in Vipassana- und Metta-Meditation, Yoga

Mutter von zwei erwachsenen Kindern

Lebt und arbeitet in Wien und in der Südoststeiermark

Kontakt für weiterführende Infos und bei Fragen:

art.luger@aon.at | www.POWERful-heART.at

Transparente
Raumbilder:
Helga
Luger-Schreiner



Mag.^a Silvia Waltl

Geboren in Graz, Studium in Wien

Autorin, Schreib- und Literaturpädagogin

Textwissenschaftlerin

Multimediale Kunsttherapeutin

Kunst- u. Kulturvermittlerin im Museumsbereich

Referentin im Lehrgang Wiener Schreibpädagogik

Dozentin an der Privaten Pädagogischen Hochschule Linz

Mitglied im Österreichischen Berufsverband für Kunst-,

Mal- und Gestaltungstherapie (OEBKT)

Kontakt für weiterführende Infos und bei Fragen:

cypresse@gmx.at | www.schreibwelten.at

fließen...

MEDITATION | KREATIVER AUSDRUCK | SCHREIBEN



Ein Workshop zwischen Stille und Wort

Mit Helga Luger-Schreiner und Silvia Waltl

Freitag, 21. und Samstag, 22. April 2017

Freitag, 17:00 bis 21:00 Uhr

Samstag, 10:00 bis 18:00 Uhr

ORT

Freitagabend und Samstagnachmittag

POWERful-heART Praxisraum.

Mag.^a Helga Luger-Schreiner,
1060 Wien, Capistrangasse 3/2/74
www.POWERful-heART.at

Samstag

Teil I am Vormittag bei trockenem Wetter auf der Donauinsel. Treffpunkt

10 Uhr U1 Station Donauinsel
*Bitte Schreibzeug, gutes Schuhwerk,
warme Kleidung, ggf. Sitzunterlage
und Regenschutz mitbringen!*

Teil II am Nachmittag im POWERful-heART Praxisraum



INHALTE & THEMEN

An diesem Wochenende bewegen wir uns mithilfe meditationsbasierter künstlerischer Prozesse oder auch: kunstbasierter Meditation vom nichtsprachlichen zum sprachlichen Ausdruck, von der Stille ins Wort.

Achtsamkeit, Präsenz im Augenblick, sowie die Aktivierung des künstlerischen *Flows* stehen im Zentrum. Dabei kommen geführte Meditationen, Impulse zum kreativen Gestalten von Text und Sprache, sowie verschiedene künstlerischer Ausdrucksmedien zum Einsatz.

Die Kombination von Meditation als Methode der inneren Versenkung, der Sammlung und Öffnung des Geistes und des Gewahrseins, verbunden mit verschiedenen künstlerischen Ausdrucksformen bis hin zum kreativen Schreiben, ermöglicht die Vertiefung von Erkenntnissen und Erfahrungen und öffnet Quellen der Inspiration.

Die Lösung kreativer Blockaden kann so erleichtert werden; Zugänge zu den eigenen kreativen, kognitiven, intuitiven und emotionalen Ressourcen werden aufgezeigt.

Aus den geführten Meditationseinheiten heraus entstehen Schreib- und Gestaltungsimpulse. Die einzelnen Schritte werden von Reflexionsrunden begleitet.

PROGRAMM UND SCHWERPUNKTE

1. Freitag, 21. April | 17 bis 21

POWERful-heART Praxisraum

Ankommen, den Atemfluss spüren, sich den Wellen des Atems anvertrauen, in Präsenz eintauchen

2. Samstag, 22. April | 10 bis 18 (mit Mittagspause)

Teil I am Vormittag | Donauinsel

Loslassen, Strömen, Fließen, innere und äußere Natur

Teil II am Nachmittag | POWERful-heART Praxisraum

Impuls und Ausdruck, vom kreativen Fluss treiben lassen

ORGANISATORISCHES

Diese Veranstaltung umfasst insgesamt 12 Stunden

Kursgebühr: Euro 160,-- inkl. Unterlagen und Materialien
Frühbucherbonus bei Anmeldung und Einzahlung bis
inklusive 31. März: Euro 130,--

Anmeldung: in schriftlicher Form per E-Mail erforderlich
Zahlungsdetails und weitere Informationen bei Anmeldung
mit Einzahlung der Kursgebühr ist die Teilnahme gesichert
mindestens 6 bis maximal 10 Teilnehmer/innen

Stornobedingungen:

bis 14 Tage vor der Veranstaltung werden 50 Euro
einbehalten, danach die volle Gebühr

Anmeldungen bitte an:

Helga Luger-Schreiner | E-Mail: art.luger@aon.at