

## DIE WORKSHOP-LEITERINNEN

### *Mag.<sup>a</sup> Helga Luger-Schreiner*

Künstlerin

Kunstpädagogin

Multimediale Kunsttherapeutin

Metta-Meditation-Kursleiterin

Mindful Self Compassion (MSC) – Trained Teacher

Aufbau und mehrjährige Leitung einer freien Schule nach

reformpädagogischen Kriterien des aktiven Lernens

Langjährige Praxis in Vipassana- und Metta-Meditation

und Yoga

Mutter von zwei erwachsenen Kindern

Lebt und arbeitet in Wien und nahe der Dreiländerecke

Österreich/Ungarn/Slowenien

### *Weiterführende Infos und Kontakt*

[art.luger@aon.at](mailto:art.luger@aon.at) | [www.POWERful-heART.at](http://www.POWERful-heART.at)

### *Mag.<sup>a</sup> Silvia Waltl*

Geboren in Graz, lebt und arbeitet in Wien

Autorin, Schreib- und Literaturpädagogin

Multimediale Kunsttherapeutin, Kunst- u. Kulturvermittlerin

Referentin im Lehrgang Wiener Schreibpädagogik

Dozentin für Poesie und Therapie an der

Privaten Pädagogischen Hochschule Linz

Mitglied im Österreichischen Berufsverband für Kunst-,

Mal- und Gestaltungstherapie (OEBKT)

Mitarbeiterin an der Akademie der Wissenschaften

### *Weiterführende Infos und Kontakt*

[cypresse@gmx.at](mailto:cypresse@gmx.at) | [www.schreibwelten.at](http://www.schreibwelten.at)



Tuschmalerei:  
Helga Luger-Schreiner



LOS | LASSEN  
**LOS | LASSEN**

**MEDITATION – KREATIVER AUSDRUCK – SCHREIBEN**

**EIN WORKSHOP ZWISCHEN STILLE UND WORT**

**Mit Helga Luger-Schreiner & Silvia Waltl**

**Freitag, 20. & Samstag, 21. Mai 2016**

Freitag, 18:00 bis 21:00 Uhr

Samstag, 10:00 bis 18:00 Uhr

## ORT

### **Freitagabend & Samstagnachmittag:**

**POWERful-heART Praxisraum.**

Mag.<sup>a</sup> Helga Luger-Schreiner,  
1060 Wien, Capistrangasse 3/2/74

[www.POWERful-heART.at](http://www.POWERful-heART.at)

### **Samstag:**

**Teil I am Vormittag bei Schönwetter  
im Botanischen Garten** der Uni Wien  
(beim Belvedere). Treffpunkt 10 Uhr  
beim Haupttor: 1030 Wien, Ecke  
Mechelgasse / Praetoriusgasse.

<http://www.botanik.univie.ac.at/hbv>

*Bitte Schreibzeug mitnehmen!*

**Teil II am Nachmittag im Praxisraum.**



## INHALTE UND 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. Dabei stehen Zuwendung, Aufmerksamkeit, Präsenz im Augenblick, sowie die Aktivierung des künstlerischen *Flows* 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, und dem Schreiben als kreatives Ausdrucksmedium 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, 20. Mai, 18 bis 21 Uhr

**POWERful-heART Praxisraum:** Ankommen, Atmen, Präsentsein, Bewegung, Impuls und Ausdruck

### 2. Samstag, 21. Mai, 10 bis 18 Uhr (inkl. Mittagspause)

**Teil I, Botanischer Garten:** Fokussieren, Öffnen, Sammeln, Wahrnehmen, Ich und Welt, innere und äußere Natur

**Teil II, POWERful-heART Praxisraum:** Entdecken, Empfinden, Erfahren, Darstellen, Festmachen und Loslassen

## ORGANISATORISCHES

Diese Veranstaltung umfasst insgesamt 11 Stunden

## Kosten und Anmeldemodalitäten

**nach finanzieller Selbsteinschätzung: 120 bis 150 Euro**  
die Anmeldung muss in schriftlicher Form erfolgen  
Zahlungsdetails und weitere Informationen bei Anmeldung mit Einzahlung der Kursgebühr ist die Teilnahme gesichert  
mindestens 6 bis maximal 10 TeilnehmerInnen

## Stornobedingungen

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

Anmeldungen bitte bis spätestens **12. Mai 2016** an  
Helga Luger-Schreiner oder Silvia Waltl  
[art.luger@aon.at](mailto:art.luger@aon.at) [cypresse@gmx.at](mailto:cypresse@gmx.at)