

Kleurstemmingen door de dag en de nacht heen

cursus schilderen



Kleurstemmingen door de dag en de nacht heen worden ook wel de 'ademhalingsoefeningen van Dr. Hauschka' genoemd. We schilderen volgens de "nat in nat"-techniek, waarbij met een brede penseel met water en aquarelverf op vochtig gemaakt papier heel subtiel kleuren aangebracht en beleefd worden.

We starten vaak met een korte meditatie of oefening uit de mindfulness. We maken zeven verschillende schilderijen, kleurstemmingen, van zonsopkomst tot zonsondergang en door de nacht. We bespreken het werk gezamenlijk en delen ervaringen.

De groep bestaat uit minimaal vijf, maximaal zeven personen.

De cursus omvat zeven dagdelen van twee uur en wordt gegeven door Susan Manon Goslinga, kunstzinnig therapeute, werkzaam bij Therapeuticum Lemminkäinen.

Cursusdata 7 juni 2017 (start cursus), 14 juni, 21 juni, 28 juni, 5 juli, 12 juli en 19 juli (allen woensdagen)

Tijdstip 09:30 tot 11:30

Kosten 125,00 euro. Lager tarief (105,00 of 90,00 euro) mogelijk in overleg.

Locatie Noorderhaven 32, 9712 VK, Groningen

Aanmelding Via www.susanmanongoslinga.nl of telefonisch via 06-30502781



Preventieve Gezondheidszorg en Kunstzinnige Therapie

Toelichting / motivatie:

Als we kiezen voor therapie zijn we vaak al een stap te ver; we zijn al uit balans, te merken aan lichamelijke kwalen, vermoeidheid, overprikkeld zijn, depressief - kortom, ieder van ons heeft zo zijn eigen signalen. Het vraagt best wat om in deze maatschappij in evenwicht te blijven, goed voor jezelf te zorgen, te luisteren naar je lichaam, je gedachten en je gevoelens,

Gezonde voeding en eetpatronen zijn belangrijk en zeker ook voldoende lichaamsbeweging. Daarnaast zijn beweging en voeding voor de ziel minstens zo belangrijk, maar die vergeten we wel eens ... terwijl deze voeding zo essentieel is.

Binnen het vakgebied kunstzinnige therapie zijn in dit kader speciale *hygiënische oefeningen* ontwikkeld, ofwel oefeningen die je helpen om in evenwicht te blijven, die naast een stukje bewustwording en ontwikkeling van de eigen eenzijdigheden ook heel voedend zijn, die plezier, rust, een diepe verbinding met jezelf en dankbaarheid kunnen geven.

Het zijn bijvoorbeeld schilderoefeningen waarbij de kleurbeleving en de ademhaling centraal staan, of boetseeroefeningen om de wetmatigheden in de natuur aan den lijve te kunnen ervaren. Maar ook eenvoudig het doen van een waarnemingsoefening- met kleurpotlood zo waarheidsgetrouw mogelijk een bloesentak natekenen - waarbij je je concentratie en geduld oefent, objectiviteit schoolt en waarna als geschenk de schoonheid van de natuur weer veel meer beleefd kan worden en je het helende gevoel van dankbaarheid en verbondenheid kunt ervaren.

Dit is maar een kleine greep uit een heel scala van werkvormen, oefeningen om middels kunstzinnig werken te groeien naar steeds meer evenwicht, gezondheid en regie over je eigen leven.

Ik zie deze (preventieve) oefeningen zelf als een heel belangrijk onderdeel van mijn werk als kunstzinnig therapeut, maar ook van mijn eigen leven en ik wil ze graag delen met zoveel mogelijk mensen die daar behoefte aan hebben.

Deze schildercursus is hieruit voortgekomen.