



Zen
ART

KURSPROGRAM

KARLSTAD Höst 2019

*På väg hem hoppas vi att andningen utgår från magen
och att inspirationen bubblar,*

Kurserna för dig som gillar att vara kreativ (även om bild inte var ditt ämne i skolan, eller att du inte kan rita mer än en streckgubbe) **och är nyfiken på mindfulness**

Att skapa utan krav i kombination med mindfulness och att få pröva nya material och tekniker från olika delar av världen kan hjälpa oss att få tillbaka andningen i magen och ha en punkt för återhämtning i kalendern.

Teknikerna du lär dig kan du sedan plocka fram när du behöver slappna av, fokusera eller få inspiration för att skriva ett projekt/förslag eller innovation på jobbet.

Vi skräddarsyr även team/individuella event för företag.

Välkommen med anmälan eller frågor till Ingela, Sedishartanddesign@gmail.com, 0738775422

ps. nu har vi även en kurs utan måleri med kreativt skrivande och mindfulness

WWW.ZENART.INFO

KURSPROGRAM

KARLSTAD Höst 2018

Konst meditation

Lär dig en process med meditation skapande och reflektion för att varva ned. Processen är ett flöde som väcker den kreativa sidan hos dig till liv. Ett kraftfullt verktyg för att starta dagen med balans, flow och energi. Du får prova olika material för att hitta dina favoriter.

Tusch, akvarell, pennor, akryl
Inga förkunskaper krävs! Vi välkomnar både nybörjare och dig som målat länge. Det är din egen process som är viktig.

Datum 9, 16, 23 Sept

Tid: kl. 18 - 21

Plats: KBC, Magasin 2, Inre Hamn

Pris: 1900 :-

Kursledare Ingela Johansson

Material och fika ingår.

Datum 11, 18, 25 Sept

Tid: kl. 18 - 21

Plats: KBC, Magasin 2, Inre Hamn

Pris: 1900 :-

Kursledare Ingela Johansson

Material och fika ingår.

"Konst meditationen har betytt väldigt mycket för mig. Den har öppnat mitt inre och jag börjar lära känna mig själv och det som är viktigt för mig. Den ger mig inre lugn, en styrka och en glädje jag inte vill vara utan. Den börjar bli en del i min vardag och jag längtar till stunder jag får för mig själv. Men jag hade aldrig kunnat göra det utan Ingelas hjälp. Jag rekommenderar alla att prova konst meditation." Frida Magnusson, Göteborg

WWW.ZENART.INFO

Om datum och tid inte räcker till finns kurserna online.