

Creëren met natuurelementen

dichtbij de natuur en jezelf!

Doel de kracht van aarde, water, vuur en lucht in jezelf ervaren in relatie tot deze natuurelementen in je omgeving. Ervaar hoe de energieën van aarde, water, vuur en lucht in en buiten jezelf met elkaar in contact staan. Leer hoe jij aan de voortdurende uitwisseling vorm en uitdrukking kunt geven door het schilderen met de natuurelementen zelf.

Resultaat schildering met aarde, water, vuur en lucht zelf, die jouw proces van energie zichtbaar maakt, concreet en authentiek. Ontdek de betekenis van jouw proces.

Inhoud Deze dag onderzoeken we het zintuigelijk waarnemen van de



natuurelementen en het uiten ervan door schilderen met aarde, water, vuur en lucht. Letterlijk komen je innerlijke ervaringen en uiterlijke ervaringen bij elkaar. Laat je verwonderen!

De ochtend starten we met meditatie, ademtechniek en beweging. Je kunt je intentie voor de dag hierin meenemen of laten ontstaan.

Vervolgens gaan we in op de afzonderlijke natuurelementen aarde, water, vuur en lucht en de achtergrond van het medicijnwiel van Noord-Amerikaanse oorsprong.

In de middag ga jezelf aan de slag met schilderdoek. Letterlijk met aarde, water, vuur en lucht creëren. Versterk je beleving door smaaksensaties van eten en doorleef dit in het schilderen.

*"werken met aarde, water, vuur en lucht,
is als mijzelf ontdekken door lagen heen;
in verbinding met de bron zelf"*

Deelnemers Volwassenen die nieuwsgierig zijn naar wat hun innerlijk hen wil vertellen en zich daarin willen uiten op een meest natuurlijke manier.

Praktisch Locatie Strandtent De Kwartel (Chalet), Den Haag. Tijd 9.30 – 17.00 uur. Kosten 95,- nu last minute actie 70,- (incl. lunch).
Aanmelding bij Ellen de Jongh via ellen@kleurkwadraad.nl / 06 36191396.

27aug

Toepasbaarheid

- * controle loslaten
- * uit het hoofd
- * leren uiten
- * ontdekken eigenheid
- * vertrouwen en plezier

Begeleiding:



Ellen de Jongh

Trainer/(team)coach

www.kleurkwadraad.nl



Felicia van der Does
Kok

www.beingfelicia.nl