



# Vrij tekenen vanuit het hart

meerdaagse ervaringsworkshop

**Doel** In contact zijn met de voortdurende beweging in jezelf, zodat je steeds meer beweegt vanuit jezelf en deze vrijheid van beweging leert uitdrukken. Ervaar hoe je via tekenen kunt uitdrukken wat jou vanbinnen beweegt. De tekening wordt daarmee een afdruk van jouw zielebeweging.

**Resultaat** je eigen creativiteit vergroten, beleven hoe je jezelf kunt inspireren en gevoel van eenheid kan ontstaan. Je krijgt inzicht in de betekenis van jouw tekening.



*“mijn tekeningen blijken een weerspiegeling te zijn van wat mij diep van binnen bezighoudt”*

**Inhoud** In deze workshop onderzoeken we de dialoog tussen gedachten in je hoofd en het gevoel in je lichaam. We oefenen in het waarnemen van subtiele bewegingen en het uiten ervan middels tekenen.

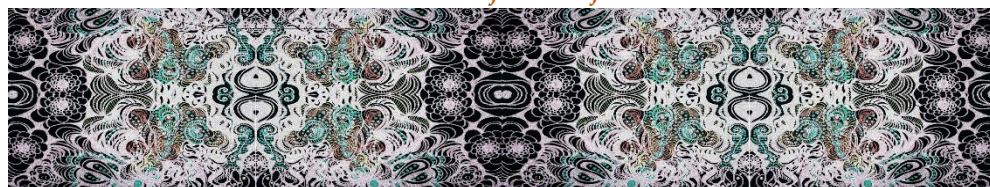
Je leert de basis in stappen, raakt op een nieuwe manier vertrouwt met papier en stiften. Vervolgens verdiepen we via verschillende thema's.

We wisselen het tekenen af met meditaties, delen onderling en staan stil bij de inzichten.

**Deelnemers** Volwassenen die de controle vanuit hun hoofd willen loslaten, nieuwsgierig zijn naar wat hun innerlijk hen wil vertellen en zich daarin willen uiten.

**Praktisch** Tijdens Corona online via Zoom. 9, 16, 23, 30 juli, 6 aug. 19.30 – 21.30 uur. Kosten 5 avonden van 2 uur, totaal € 135,- per persoon incl. btw. en inclusief extra tekenmateriaal. Aanmelden via [ellen@kleurkwadraad.nl](mailto:ellen@kleurkwadraad.nl)

*Wie vrij wil zijn*



*in verbinding met zichzelf*

## Toepasbaarheid

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

## Begeleiding:



Ellen de Jongh

Trainer/(team)coach

[www.kleurkwadraad.nl](http://www.kleurkwadraad.nl)



Copyright 2016