



## Yoga und Malen - eine ganzheitliche Kombination

*Impulse malend ausfliessen lassen und den Körper bewusst bewegen.*

*Die Workshops bieten dir den Raum, deiner Malspur auf dem Papier achtsam zu folgen und dich im Yoga ganz auf deinen Körper einzulassen.*

*Zeit für dich, Stille, Lebensfreude und Entfaltung - wir freuen uns dich begleiten zu dürfen.*

### **Kursdaten und Zeiten**

Entzünde ein neues Feuer in dir und gönne dir Yoga und Malen von ganzem Herzen.

Herbst 2017:	28. Oktober	(Anmeldeschluss Ende August 2017)
Winter 2018:	20. Januar	(Anmeldeschluss Ende November 2017)
Frühling 2018:	17. März	(Anmeldeschluss Ende Januar 2018)
Sommer 2018:	09. Juni	(Anmeldeschluss Ende März 2018)

Die 4 Workshops Yoga und Malen können einzeln oder im Paket gebucht und besucht werden.

Wir starten jeweils um 09.00 Uhr im Kursraum und schliessen gemeinsam um 18.00 Uhr ab.

### **Kursorganisation**

Der Kursraum fasst maximal 8 Personen. Die Anmeldefrist der Kurse läuft bis zwei Monate vor dem jeweiligen Workshop. Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt.

### **Kursort und Anfahrt**

Yoga und Malen findet in 6247 Schötz, Wissenhusen 12 A (ehemalige Zivilschutzanlage) statt.

Gemalt wird im Good Vibration KreativRaum und fürs Yoga treffen wir uns im gleichen Haus in einem Bewegungsraum.

Der Anfahrtsplan ist auf der Webseite von Good Vibration (<http://www.goodvibration.ch/anfahrt-schoumltz.html>) ersichtlich.

Hinter dem Haus hat es einen riesigen Parkplatz, wo die Autos gratis abgestellt werden dürfen.

Der Kursort ist auch mit dem öffentlichen Verkehr gut erreichbar. Den individuellen Fahrplan findest du auf der Webseite der Schweizerischen Bundesbahn (<http://www.sbb.ch/home.html>)

### **Kursprogramm**

Yoga und Malen spricht das ganzheitliche Leben an und inspiriert mit allen Facetten. Je nach Jahreszeit stellen wir das Kursprogramm etwas um und bleiben flexibel. Folgende Gefässe gestalten wir bewusst zusammen: Beginn und Ende des Kurses, die Einführung in den Malraum, die Pausen und das Mittagessen.

Folgende Ankerpunkte führen uns locker und natürlich durch den Tag:

- Ankommen am Ort mit Yoga
- Malort erfahren und sich einlassen
- Gruss aus der ayurvedischen Küche
- Mittagspause
- Bewegung
- intuitives Malen
- Auf der Matte deine Pose finden mit Achtsamkeit
- Mantra singen und Meditation

### **Kursleitung**

Rahel Suter von Good Vibration und Dorothea Portmann von Oceanbliss Yoga führen dich durch die jeweils eintägigen Kurse.

**Rahel Suter** ist selbständige Künstlerin und hat viele Ausbildungen zu Kunst und Kreativität genossen, welche auch immer in ihre eigenen Werke einfliessen. Rahel befasst sich seit langer Zeit mit dem Thema der Präsenz, dem Einlassen mit dem Moment und begleitet Menschen in ReConSat-Sitzungen wie auch in kreativen Prozessen mit Feingefühl und Lebenslust. Die Kurszeit mit Arno Stern hat sie dazu inspiriert einen Malort zu öffnen für alle Menschen, welche frei malen, in die Welt der Farben und Formen eintauchen möchten und mit Achtsamkeit und wertfrei dem Platz lassen wollen, was gerade jetzt ist – es entstehen keine Kunstwerke, sondern Malspuren auf Blättern, die im Malort verbleiben.

**Dorothea Portmann** ist akkreditierte und vor allem passionierte Yogalehrerin. Sie gestaltet die Schwerpunkte des Yoga anhand ayurvedischen Prinzipien. Ihre angeleiteten Yogasequenzen bringen Elemente der Bewegung und Stille in Einklang. Asana (Yogaposen), Pranayama (geführte Atemübungen) und Meditation werden zu inspirierenden Flows (Bewegungsfolgen) kombiniert.

Die bewegten Sequenzen werden den Teilnehmern, der Jahres- und Tageszeit angepasst – so wird Yoga eine Möglichkeit die innere Heilkraft zu entfalten.

### **Kursgeld pro Person 185 CHF**

Im Kursgeld inbegriffen sind:

- Räumlichkeiten für Yoga und Malen
- Material fürs Malen (Papier, Pinsel, Farbe)
- Material fürs Yoga (Yogamatte und Yogablöcke)
- Ayurvedisches „Amuse-Bouche“ (oder ganz einfach Häppchen)

### **Mitbringen**

Wir bitten die Kursteilnehmer folgende Sachen selber mitzubringen:

- Mittagessen und Zwischenverpflegungen nach Bedarf
- Trinkflasche
- Decke oder Schal
- Bequeme Kleidung
- Malhemd

### **Kursanmeldung**

1. Für die Anmeldung nimmst du über die Webseite mit der Kursleitung Kontakt auf: <http://www.goodvibration.ch/kontakt.html>
2. Nach Eingang der Anmeldung werden die gewünschten Kursdaten reserviert.
3. Du bekommst eine Bestätigungsmail von uns.
4. Nach Eingang der Bestätigung kannst du das Kursgeld überweisen und du bist dabei!
5. Nach Zahlungseingang schicken wir dir die Zahlungsbestätigung.

Kleingedrucktes:

Bitte beachte, dass dein Platz bei nicht eintreffen des Kursgeldes innert 14 Tagen wieder freigeschaltet wird.

### **Rückerstattung**

Der Kurs kann nur in Ausnahmefällen zurückerstattet werden.