



## „Kreativität im Alltag - FLOW 2023“

Start des Jahreskurses je nach Anmeldungseingang ab Frühling 2023 oder später!

Die Daten der drei Treffen werden mit den Teilnehmenden abgesprochen.

1. Treffen: Wochentag, Samstag oder Sonntag, Datum folgt noch, 10.00 – 15.00 Uhr
2. Treffen: Wochentag, Samstag oder Sonntag, Datum folgt noch, 10.00 – 14.00 Uhr
3. Treffen: Wochentag, Samstag oder Sonntag, Datum folgt noch, 10.00 – 14.00 Uhr

Wer ist mit dabei?



*„Für alle, die immer wieder wollen... – es aber einfach nicht schaffen, ihr Kreativ-sein im Alltag einzubauen und auszuleben.“*

*Ich kann dich nicht kreativ machen, dir aber kleine Stupser und Ideen geben, mit dir zusammen dranbleiben, Wege finden und dich erinnern.“*

### Idee des Jahreskurses:

3 Treffen (übers Jahr verteilt) mit längeren Zwischenräumen, jeden 2. Monat wird eine neue Aufgabe zugeschickt (per Mail, ev. per Post), die dann 1 x pro Tag (oder in einem von dir gewählten Rhythmus) für die nächsten 8 Wochen umgesetzt werden kann – gedacht sind kleine Zeiteinheiten von 10 - 15 Minuten pro Tag. Wenn es dich packt, natürlich auch gerne mehr... ;-)

Es ist eine Selbsterfahrung, ein "sich-damit-erleben", das sehr viel Spass machen kann – aber auch etwas Dranbleiben braucht – nicht verbissene Disziplin, sondern ein „das-mache-ich-nun-für-MICH“! Liebevoll und konsequent sich Raum für die Kreativität geben. → weiterlesen:

<http://www.goodvibration.ch/kreativitaumlt-im-alltag.html>

**Es geht im Kurs darum, eine Art "kreatives Vertrauen" zu schaffen:** Dranbleiben, deinen Kreativ-Faden finden, einen Boden schaffen, auf dem Kreativität wachsen und sich weiterentwickeln kann, und **sich für die Kreativität den Raum zu geben, den man sich schon so lange wünscht.**

Es geht nicht darum, grossartige Kunst zu schaffen, sondern (d)einen Weg mit der Kreativität zu finden. Es geht um Tiefe, um die Verbindung zu dir, den Faden zwischen dir und der Kreativität und um die Akzeptanz von dem, was aus dir heraus entsteht. Auch die Erfahrung, wie kraftvoll es sein kann, täglich/regelmässig kreativ zu sein, soll ein Teil des Jahreskurses sein.

**Wir arbeiten im „Bildnerischen Gestalten“ mit einfachsten Zeichenutensilien (Bleistift, Kugelschreiber, Filzstift, Wasserfarben, Stempel), auch mal mit Acrylfarben und an den Kurstreffen n Mixed-Media-Techniken.** Ausflüge in andere Gestaltungsbereiche (Keramik, nähen,...) sind nicht vorgesehen! Da wir häufig mit Alltagsmaterialien arbeiten, wirst du wohl deine (Um-) Welt im Verlaufe des Kurses mit anderen Augen sehen lernen. Es geht im Jahreskurs darum, mit einfachen Mitteln aus dir heraus kreativ zu sein und ins MACHEN zu kommen. Verrückte Techniken, die viel Material und Raum brauchen, findest du auf Pinterest und Youtube, jedoch nicht im Jahreskurs.

#### **Organisation:**

**Start-Treffen an einem Samstag/Sonntag von 10.00 – 15.00 Uhr** (inkl. gemeinsamem Mittagessen) in der Kreativ-Raum-Küche für erste Übungen und zum Kennenlernen. Wir werden im Kurs einfachste Möglichkeiten anschauen, wie Kreativität auf engem Raum, mit wenig Material und ohne Atelier in den Alltag eingebaut werden kann. Die Umsetzung erfolgt dann zu Hause – **dann treffen wir uns im Jahresverlauf noch zwei Mal** für weitere Impulse und das Weiterverarbeiten der entstandenen Spuren, Kritzeleien, Materialsammlungen. Meine Idee ist, dass wir uns im Kurs gegenseitig unterstützen, zusammen per Telefon/Facebook/Signal austauschen, Inspirationen teilen usw. Ob dies zu Stande kommt und wie lebendig dieser Austausch ist, hängt auch von den Inputs und Interaktionen der Kursteilnehmenden ab.

#### **Kosten:**

Fr. 410.- inkl. Materialkosten fürs Gestalten\* und 3 Treffen à 4 Stunden Kreativ-sein und gemeinsamem Mittagessen, jeweils 10.00 h bis 15.00 h bzw. 10.00 – 14.00 Uhr und ca. 6 Inputs per Mail oder Post übers Jahr verteilt.

Fürs Mittagessen ist jede Person selber besorgt – in der Küche hat es so ziemlich alles zur Verfügung, was es braucht (Kühlschrank, Mikrowelle, Herdplatten, Kaffeemaschine, Tee...)

\* exkl. ausserordentliche Materialanschaffungen – die werden am Kurstreffen bar bezahlt.

#### **Material:**

Das benötigte Material für die Umsetzung zu Hause ist von den KursteilnehmerInnen selber zu organisieren.

Wir werden ganz sicher leere, unlinierte Skizzenbücher brauchen. Je nach Vorliebe und Schaffenskraft von dir selber vielleicht für jede Aufgaben-Serie ein neues? Mit Schreibzeug, Stempelkissen und Leimstift kommen wir dann schon sehr weit...

# MACHEN IST WIE WOLLEN – NUR KRASSER!

