

MALEN UND MEDITATION

Freitag 10. bis Sonntag 12. Januar 2025

Ein stilles Winterwochenende mit Eva-Regina Weller im Ucliva

Das Gegenstück zur äußeren Stille ist die innere Stille jenseits der Gedanken.

Eckhart Tolle

In die Ruhe kommen, Dir Zeit nehmen in Deine innere Stille zu tauchen und erleben, wie es dort aussieht, wie es dort klingt - in Deiner tiefen inneren Stille. Dir selbst nah sein und in Deine tiefe Ruhe kommen.

Leitung:

Eva-Regina Weller ist Kunstpädagogin und Traumatherapeutin mit Ausbildung in Gestalttherapie, Kunsttherapie und Psychodrama, Organisationsentwicklung PDH. Ich arbeite seit 1991 in eigener psychotherapeutischer Praxis in Winterthur und leite seit vielen Jahren Kurse, insbesondere Mal- und Meditationskurse und Weiterbildungen zu Trauma, sowie Supervisionen für Einzelpersonen und Teams. Ich bin dem Schamanismus verbunden.

Kursdauer:

Freitag: 14.30 Uhr Kursbeginn
Sonntag: 13.30 Uhr Kursende

Inhalt:

Ein Wochenende frei sein von allem und auftanken.

Durch geleitete Meditationen, Phantasie- und Trommelreisen finden wir einen Weg nach Innen in unsere eigene Welt. Bilder, die schon lange in uns ruhen, gelangen in das Bewusstsein und können zur Klärung des inneren Prozesses beitragen. Beim Malen begeben wir uns auf eine Reise in das Land der eigenen Wahrheit. Die Bilder begleiten uns im alltäglichen Dasein und unterstützen uns. Vorkenntnisse im Malen sind nicht erforderlich. Wichtig ist die Lust, mit Farben und Formen Neues zu probieren und mit Dir selbst in Kontakt zu gehen.

Dieses ist ein tiefes psychologisches Selbsterfahrungsseminar, und für alle Teilnehmenden ist es eine Voraussetzung, im Vorfeld persönlich Kontakt mit mir als Leiterin aufzunehmen.

Kurskosten: Fr. 410.- (inkl. Mal-Material). Hinzu kommen die Hotelkosten.

Anmeldung an: Eva Regina Weller regina.weller@bluewin.ch
und im Hotel Ucliva, CH-7158 Waltensburg, info@ucliva.ch, 081 941 22 42