



Kurse

September 2023 bis April 2024

Qi Gong

Kurs 1: Übungen für die fünf Funktionskreise (Fünf Elemente) zur Stärkung der Meridiane dienstags ab 19. September 23, 18.00 Uhr

Damit alle Elemente im Gleichgewicht bleiben, oder um Disbalancen auszugleichen gibt es Übungen, um die fünf Funktionskreise zu unterstützen und zu harmonisieren.

Kurs 2: Hui Chun Gong - Rückkehr des Frühlings dienstags ab 16. Januar 24, 18.00 Uhr

Die Übungen harmonisieren Yin und Yang, erhalten die Gesundheit und können die natürlichen Alterungsprozesse spürbar verlangsamen.

Fortlaufende Kurse, 10 Termine, nicht in den Ferien
Mindestens 4 maximal 10 Teilnehmende

Kursleitung: Elke Bell

Tai Chi Chuan

Form 1 dienstags ab 19. September 23, 19.30 Uhr

Leicht erlernbare Kurzform für Anfänger und Fortgeschrittene

Form 1 dienstags ab 16. Januar 24, 19.30 Uhr

Leicht erlernbare Kurzform für Anfänger und Fortgeschrittene

Fortlaufende Kurse, 10 Termine, nicht in den Ferien,
Mindestens 4 maximal 6 Teilnehmende

Kursleitung: Elke Bell

Selbsterfahrung

Symbolisches Erleben in Gestaltung und Bewegung

Samstag, 2. März 2024, 14–18 Uhr

Kursleitung: Stefanie Nahler, Analytische Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin, Dipl.-Kunsttherapeutin (FH) und **Verena Menzel**

In der Verbindung von kreativem Tun und körperlicher Bewegung entstehen Bilder: Bilder in unserer Fantasie, Körperbilder und mit kreativem Material gestaltete Bilder. All diese Bilder helfen uns unsere Gefühle und Körperempfindungen auszudrücken. Wir möchten diesen Bildern Beachtung schenken und sie als etwas Wertvolles erleben. In der geschützten Gruppe können wir entdecken, welche Botschaften unsere Bilder uns mitgeben. So kann eine lebendige Verbindung zwischen Innen und Außen entstehen. Wir erleben Seele und Körper wieder mehr im Einklang.

Coming soon

Bieryoga in Kooperation mit der Kaiserbrauerei

Der Humor darf nicht zu kurz kommen. Nach einem leckeren Getränk geht so manche Drehung etwas schwungvoller.

Halt Dich auf dem Laufenden:

www.z-art-therapie-atelier.de

Einige unserer Kurse kannst Du vor Ort besuchen oder ONLINE in einem Zoom-Meeting von zu Hause aus live mitmachen. Über einen WHATSAPP Link kann man die Videoaufnahme der Stunde sechs Tage lang anschauen.

Kosten

Fortlaufende Kurse:

Kurseinheit: 10x 60 Minuten für 150 Euro inkl. MwSt.

Kurseinheit: 10x 45 Minuten für 115 Euro inkl. MwSt.

1-Tages Workshop (3 Stunden):

70 Euro inkl. MwSt. (inklusive Snacks, Wasser und Tee)

1-Tages Workshop (4 Stunden):

110 Euro inkl. MwSt. (inklusive Material, Snacks, Wasser und Tee)

2-Tages Workshop:

210 Euro inkl. MwSt. (inklusive Material, Snacks, Wasser und Tee, ohne Mittagessen am Samstag)

In der Regel mindestens 4 maximal 10 Teilnehmende

Anmeldung und weitere Informationen

Z-Ar-T

Atelier für Kunst und Kunsttherapie

Schulstraße 26

73312 Geislingen

 www.z-art-therapie-atelier.de

 Atelier für Kunst und Kunsttherapie Z-Ar-T

Verena Menzel

Kunsttherapeutin M. A.

Heilpraktikerin für Psychotherapie

Entspannungstherapeutin

Coach

Tel.: 0174 9822005

E-Mail: verena.menzel@gmx.net

Das Atelier liegt im 3. Stock.

Anmeldung / Buchung unter

<https://z-art-therapie-atelier.de>

Yoga

freitags, 9.30-10.30 Uhr, ab 22. September 2023

Kursleitung: Sonja Thiemann

**donnerstags, 19.30 – 20.30 Uhr,
ab 21. September 2023**

Kursleitung: Verena Menzel

Fortlaufender Kurs, 10 Termine, nicht in den Ferien

Entspannung / Meditation

**donnerstags, 21.00 – 21.45 Uhr,
ab 21. September 2023**

Kursleitung: Verena Menzel

Fortlaufender Kurs, 10 Termine, nicht in den Ferien

Tanz-Workshops

Danza Primal 1-Tages Workshop

Samstag, 4. November 2023, 13.00 bis 16.00 Uhr

Samstag, 27. Januar 2024, 13.00 bis 16.00 Uhr

Kursleitung: Isabel Glaser, zertifizierte Coachin durch ETPI Spanien

Einladung zu einer körperlich – emotional – energetischen Erkundung Deiner Fähigkeiten das Leben zu feiern.

Sich selber spüren durch individuelle Tanzbewegungen ohne Choreografie. Danza Primal wurde vor über 30 Jahren entwickelt vom argentinischen Psychologen Daniel Taroppio.

Workshops Kunst und Yoga

Bei diesen Workshops verbinden wir Yogaübungen mit kreativem Gestalten. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Kursleitung im Team

Element Erde

Sonntag, 22. Oktober 2023, 14–18 Uhr

Die Erde trägt uns tagtäglich und gibt uns Halt. Wir dürfen an sie alles abgeben was uns belastet und kommen dadurch immer mehr und mehr zur Ruhe. Unsere Kraftreserven werden aufgetankt. Die Erde schenkt uns Kraft, Stabilität, Sicherheit und Vertrauen. LandArt – Wir gestalten mit Naturmaterialien bei gutem Wetter im Freien.

Yin und Yang

Samstag, 18. November 2023, 10–16 Uhr und

Sonntag, 19. November 2023, 9–13 Uhr

Tag und Nacht, heiß und kalt, Ruhe und Sturm. Wir erforschen die Gegensätze in uns und fühlen dabei welche Möglichkeiten sich uns bieten. Kreativ greifen wir das Thema „Komplementärkontrast“ mit Acrylfarben auf.

Genießen

Samstag, 9. Dezember 2023, 14–18 Uhr

Nimm Dir in der meist stressigen Vorweihnachtszeit eine kurze Auszeit nur für Dich. An unserem Nachmittag darfst Du Dich fallen lassen und einfach nur genießen. Wir malen was Dir gut tut. Was ist Deine Lieblingsfarbe und welches Material fällt Dir leicht?

Altes loslassen und Neues einladen

Samstag, 20. Januar 2024, 10–16 Uhr und

Sonntag, 21. Januar 2024, 9–13 Uhr

Passend zum Jahreswechsel lassen wir Vergangenes Revue passieren und freuen uns auf das was kommt. Wir gestalten ein Tryptichon zu Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft.

Rücken

Samstag, 17. Februar 2024, 14–18 Uhr

Mit einer Yogaeinheit stärken wir Deinen Rücken, entspannen ihn und laden uns mit neuer Kraft auf. Wir wenden uns auf einem Bild dem Gepäck auf Deinem Rücken zu und finden Wege ihn zu erleichtern.

Entdecke die Kraft in Dir

Samstag, 16. März 2024, 10–16 Uhr und

Sonntag, 17. März 2024, 9–13 Uhr

Körperliche Bewegungen und Atmung im Yoga können beleben, den Kreislauf aktivieren, Energien in Dir wecken, aber auch erschöpfen und Deine Grenzen spürbar machen. Du erlebst ein Bewusstsein über Deinen Energiehaushalt. Was sind Deine Krafttankstellen? Die dürfen mit Deinem Lieblingsmaterial oder als Collage ausgestaltet werden.

Der weibliche Zyklus

Samstag, 13. April 2024, 14–18 Uhr

Wir schauen uns den weiblichen Zyklus genauer an. Auch wer keinen hat, kann sich nach dem Mondzyklus richten und sich und seinen Körper einladen, zyklisch zu leben. Denn wir sind umgeben von Zyklen (Tag/Nacht, Mond-, Jahreszyklus) und dürfen in unsere Kraft gehen, wenn wir uns gut fühlen und wieder die Ruhe einladen, wenn unser Körper dies einfordert. Finde für Deinen eigenen Zyklus eine Gestaltung oder erlebe Zyklen im Bild durch Malen zu unterschiedlichen Klangrhythmen.

Ablauf der Workshops

1-Tages Workshop:

14.00 Uhr	Ankommen
14.30–15.30 Uhr	Yoga
16.00–17.30 Uhr	Kunst
bis 18.00 Uhr	Schlussrunde mit Meditation

2-Tages Workshop:

Samstag:

10.00 Uhr	Ankommen
10.30–12.00	Yoga
12.00–13.30	Mittagspause
13.30–15.30	Kunst
bis 16 Uhr	Schlussrunde mit Meditation

Sonntag:

9.00 Uhr	Ankommen
9.30–11.30 Uhr	Kunst
12.00–13.00 Uhr	Yoga und Abschluss