



Zeichenfabrik GmbH  
Flachgasse 35-37, 1150 Wien  
E-Mail: buero@zeichenfabrik.at  
Web: www.zeichenfabrik.at

Erwachsene Interdisziplinär

# Kunst und Mindfulness Zeichnen als Weg zu tiefer Verbundenheit

mit Hoa Luo

Dieser Online-Workshop mit Hoa Luo verbindet künstlerische Praxis mit Achtsamkeit. Durch langsames Zeichnen und bewusstes Gestalten kommen wir wieder in Kontakt mit uns selbst und unserem kreativen Ausdruck. Es ist eine Einladung, die Hektik des Alltags hinter sich zu lassen und im Innehalten neue visuelle Sprachen zu finden.

## Was dich erwartet

In diesem Workshop geht es nicht um technische Perfektion, sondern um den gestalterischen Prozess. Wir schaffen einen Raum, in dem das Zeichnen zur Meditation wird und das leere Blatt als Reflexionsfläche dient.

## Achtsamkeitsübungen

Wir beginnen mit Übungen, die uns zur Ruhe bringen und die Wahrnehmung für den Moment schärfen. Du fokussierst dich auf konkrete Details: den Klang des Stiftes auf dem Papier, den Rhythmus deines Atems und die Textur der Materialien.

## Meditatives Zeichnen und Malen

Du erprobst, wie sich Gedanken in Linien übersetzen lassen und wie Farben Stimmungen transportieren. Ohne Leistungsdruck und ohne Bewertung steht das pure Erleben des Entstehens im Mittelpunkt.

## Gemeinsames Reflektieren

Im Austausch über die entstandenen Arbeiten reflektieren wir den Prozess. Die Gruppe bietet dabei einen geschützten Rahmen, um die eigenen Erfahrungen zu teilen und neue Perspektiven zu gewinnen.

## Termine

**18.04.2026 - 19.04.2026**

Sa & So 9:00-13:00 Uhr  
€ 144 inkl. 20% USt.

**05.12.2026 - 06.12.2026**

Sa & So 9:00-13:00 Uhr  
€ 144 inkl. 20% USt.

## Kursort

Zeichenfabrik Online  
Virtueller Kursraum  
OpenTalk-Meeting

## Kursleitung

Mag.art. Hoa Luo



### **Organisatorisches**

**Zielgruppe:** Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahren.  
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**Unterrichtssprache:** Deutsch, bei Bedarf auch Englisch.

**Technische Voraussetzungen:** Computer, Tablet oder Smartphone mit Kamera und Mikrofon sowie eine stabile Internetverbindung.

**Onlineunterricht:** Der Kurs findet in Live-Meetings via OpenTalk statt. Die Meeting-URL erhältst du am Kurstag per E-Mail.

**Kursmaterial:** Die benötigten Materialien findest du auf der Materialliste.

---

#### **Kunst und Mindfulness Zeichnen als Weg zu tiefer Verbundenheit**

<https://www.zeichenfabrik.at/kurse/kunst-und-mindfulness-online>

Die angeführten Termine und Preise entsprechen dem aktuellen Planungangstand vom 19.04.2026.  
Irrtümer und Änderungen vorbehalten.

Copyright © 2026 Zeichenfabrik GmbH. Alle Rechte vorbehalten.