



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

Erwachsene Stil & Entwicklung

Mindfulness im kreativen Fluss

Achtsamkeit durch Kunst

mit Hoa Luo

Termine

08.11.2025 - 09.11.2025
Täglich 9.00-13.00 Uhr
€ 136

Kursort

Zeichenfabrik Online
Virtueller Kursraum
Zoom-Meeting

Kursleitung

Mag.art. Hoa Luo

Möchtest du Stress reduzieren, deine Konzentration steigern und gleichzeitig deine Kreativität entfalten? Suchst du nach einer tieferen Verbindung zu dir selbst und deiner Umwelt? In diesem Seminar verbinden wir Achtsamkeitstechniken mit künstlerischen Aktivitäten wie meditativer Zeichnung und Malerei, um deine Wahrnehmung zu schärfen und dein kreatives Potenzial zu entfalten. Durch bewusste Entschleunigung und kreativen Ausdruck findest du zu innerer Ruhe und Präsenz im Moment.

Kontext und Ziele

Das Seminar ist inspiriert von Hartmut Rosas Idee der *Resonanz*, die eine tiefgehende, wechselseitige Beziehung zwischen dem Individuum und der Welt beschreibt. In einer zunehmend beschleunigten Gesellschaft erfahren viele Menschen Entfremdung und das Gefühl, nicht wirklich in Kontakt mit ihrer Umgebung oder sich selbst zu sein. Rosa beschreibt Resonanz als Schlüssel, um dieser Entfremdung entgegenzuwirken und durch Entschleunigung und Achtsamkeit wieder in einen lebendigen Dialog mit der Welt zu treten.

Durch Achtsamkeitsübungen und künstlerische Praxis schaffen wir einen Raum, in dem du diese Resonanz erleben kannst. Indem du dich bewusst auf den Moment einlässt und kreativ ausdrückst, stärkst du die Verbindung zu dir selbst und deiner Umgebung. Dies fördert nicht nur dein Wohlbefinden, sondern eröffnet auch neue Perspektiven für deine persönliche und künstlerische Entwicklung.

Was dich erwartet



■ **Einführung in Achtsamkeit und Kreativität**

Lerne grundlegende Achtsamkeitsübungen wie Meditation und Atemtechniken kennen, um präsenter im Moment zu sein und innere Gelassenheit zu finden.

■ **Meditative Zeichnung und Malerei**

Erkunde langsame, bewusste Linienführungen und intuitives Malen ohne feste Vorlagen. Diese Techniken stärken deinen kreativen Ausdruck und schärfen deine Wahrnehmung für Details und Strukturen.

■ **Resonanz und Reflexion**

Inspiriert von Hartmut Rosas Konzept der Resonanz reflektieren wir gemeinsam über unsere Erfahrungen im kreativen Prozess. Du lernst, eine tiefere Verbindung zu dir selbst und deiner Umwelt herzustellen.

Too good to be true? ☒ Melde dich jetzt an und erlebe, wie Kunst und Achtsamkeit dein Leben bereichern können!

Organisatorisches

Altersgruppe: Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahren.

Zielgruppe: Dieses Seminar richtet sich an alle, die Stress reduzieren und innere Ruhe finden möchten, ihre Konzentrationsfähigkeit steigern und im Moment präsent sein wollen, kreative Blockaden überwinden oder sich neuen kreativen Prozessen öffnen möchten, eine tiefere Verbindung zu sich selbst und ihrer Umwelt suchen sowie unabhängig von ihrem künstlerischen Hintergrund ihre Kreativität entfalten möchten.

Teilnahmevoraussetzungen: Du benötigst einen Computer, ein Tablet oder ein Smartphone mit Kamera und Mikrofon sowie eine stabile Internetverbindung.

Unterrichtssprache: Deutsch, bei Bedarf auch Englisch

Kursmaterial: Siehe Materialliste

Onlineunterricht: Live-Meetings via Zoom. Die Meeting-URL erhältst du am Kurstag per E-Mail.



Mindfulness im kreativen Fluss Achtsamkeit durch Kunst

<https://www.zeichenfabrik.at/kurse/mindfulness-im-kreativen-fluss-achtsamkeit-durch-kunst>
Die angeführten Termine und Preise entsprechen dem aktuellen Planungstand vom 02.05.2025.

Irrtümer und Änderungen vorbehalten.

Copyright © 2025 Zeichenfabrik GmbH. Alle Rechte vorbehalten.