



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

Erwachsene Interdisziplinär

Mindfulness im kreativen **Fluss** Kunst als Weg zu tiefer Verbundenheit

mit Hoa Luo

Fühlst du dich manchmal abgetrennt – von dir selbst, von deiner Umgebung, von der Stille in dir? Dieser Online-Workshop mit Hoa Luo ist eine Einladung, durch langsames Zeichnen und achtsames Gestalten wieder in Kontakt zu kommen: mit dem Papier, mit deinem Atem, mit dem, was sich erst im Innehalten zeigt.

Was dich erwartet

In diesem Workshop geht es nicht um Technik, sondern um Begegnung. Inspiriert von Hartmut Rosas Idee der Resonanz – ienem Moment, in dem Welt und Ich einander antworten - schaffen wir einen Raum, in dem Kunst nicht gemacht, sondern erlebt wird. Wo die Linie zur Meditation wird, die Farbe zum Echo deiner Stimmung, und das leere Blatt zum Spiegel dessen, was im Stillwerden sichtbar wird. Ein sanfter, aber radikaler Gegenentwurf zur Hektik des Alltags:

Du beginnst mit **Achtsamkeitsübungen**, die dich nicht nur zur Ruhe bringen, sondern deine Sinne für das Unüberhörbare schärfen – den Klang des Stiftes auf Papier, den Rhythmus deines Atems, die Textur der Farbe.

Im **meditativen Zeichnen und Malen** lernst du, wie sich Gedanken in Linien auflösen, wie Farben zu Stimmungen werden, und wie das scheinbar Zufällige plötzlich Bedeutung trägt. Ohne Druck, ohne Bewertung – nur das pure Erleben des Entstehens.

Und im **gemeinsamen Reflektieren** spürst du, wie sich durch den Austausch über die eigenen Werke eine neue

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 Zoom-Meeting

Kursleitung

Mag.art. Hoa Luo



Qualität von Verbundensein ergibt: mit dir, mit den anderen, mit dem, was dich trägt.

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 Zoom statt. Die Meeting-URL erhältst du am Kurstag per E-Mail.

Kursmaterial: Siehe Materialliste

Mindfulness im kreativen Fluss Kunst als Weg zu tiefer Verbundenheit

https://www.zeichenfabrik.at/kurse/online-workshop-mindfulness-kreativitaet Die angeführten Termine und Preise entsprechen dem aktuellen Planungangstand vom 17.12.2025. Irrtümer und Änderungen vorbehalten.

Copyright © 2025 Zeichenfabrik GmbH. Alle Rechte vorbehalten.