



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

Erwachsene

Künstlerische Entwicklung & Portfolio

Mindfulness im kreativen Fluss

Achtsamkeit durch Kunst

mit Hoa Luo

Termine

08.11.2025 - 09.11.2025

Täglich 9.00-13.00 Uhr
€ 136 inkl. 20% USt.

Kursort

Zeichenfabrik Online
Virtueller Kursraum
Zoom-Meeting

Kursleitung

Mag.art. Hoa Luo

Möchtest du Stress reduzieren, deine Konzentration fördern und gleichzeitig deine Kreativität neu entdecken?

Suchst du nach Impulsen für eine tiefere Verbindung zu dir selbst und deiner Umwelt? In diesem Online-Seminar mit Hoa Luo verbinden wir Achtsamkeitstechniken mit künstlerischen Aktivitäten wie meditativer Zeichnung und Malerei. Ziel ist es, deine Wahrnehmung zu fördern und dein kreatives Potenzial zu erkunden. Durch bewusste Entschleunigung und kreativen Ausdruck kannst du Wege zu mehr innerer Ruhe und Präsenz im Moment finden.

Kontext und Ziele

Das Seminar ist inspiriert von Hartmut Rosas Idee der Resonanz, die eine wechselseitige Beziehung zwischen dem Individuum und der Welt beschreibt. In einer beschleunigten Gesellschaft kann das Gefühl von Entfremdung entstehen. Rosa sieht in der Resonanz einen Ansatz, dieser Entfremdung entgegenzuwirken und durch Entschleunigung sowie Achtsamkeit wieder in einen Austausch mit der Welt zu treten.

Durch Achtsamkeitsübungen und künstlerische Praxis schaffen wir einen Rahmen, in dem du dich dem Erleben solcher Resonanzmomente annähern kannst. Indem du dich bewusst auf den Moment einlässt und kreativ ausdrückst, kannst du die Verbindung zu dir selbst und deiner Umgebung fördern. Dies kann dein Wohlbefinden unterstützen und neue Perspektiven für deine persönliche sowie künstlerische Entwicklung eröffnen.

Was dich erwartet

- **Einführung in Achtsamkeit und Kreativität:** Du lernst



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

- **Meditative Zeichnung und Malerei:** Du erkundest langsame, bewusste Linienführungen und intuitives Malen ohne feste Vorlagen. Diese Techniken können deinen kreativen Ausdruck anregen und deine Wahrnehmung für Details und Strukturen fördern.
- **Resonanz und Reflexion:** Inspiriert von Hartmut Rosas Konzept der Resonanz reflektieren wir gemeinsam über Erfahrungen im kreativen Prozess. Du erkundest Ansätze, eine bewusstere Verbindung zu dir selbst und deiner Umwelt aufzubauen.

Entdecke das Zusammenspiel von Kunst und Achtsamkeit. Melde dich jetzt an und erfahre, wie diese Praxis dein Wohlbefinden und deine Kreativität fördern kann.

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.

Kreativ-Stipendium: Für diesen Kurs wird ein kostenfreier



Stipendiumsplatz vergeben. Alle Infos & Bewerbung

Mindfulness im kreativen Fluss Achtsamkeit durch Kunst

<https://www.zeichenfabrik.at/kurse/seminar-mindfulness-kreativer-fluss>

Die angeführten Termine und Preise entsprechen dem aktuellen Planungangstand vom 12.09.2025.

Irrtümer und Änderungen vorbehalten.

Copyright © 2025 Zeichenfabrik GmbH. Alle Rechte vorbehalten.