

## *Mandala Workshop - ein kreativer Weg in deine Mitte*

Für viele Menschen ist in den letzten 2 Jahren eine Zeit des Wandels und der Veränderung angebrochen, die Chaos und Verunsicherung mit sich gebracht hat und bis heute noch anhält. Ein neuer Frühling steht nun vor der Tür. Frühling verbinden wir instinktiv mit Erneuerung, Wachstum und Entfaltung.

Wie kannst du in dieser besonderen Zeit deine Wurzeln stärken und neue Stabilität im Leben finden? Wie dich wieder in deiner Mitte verankern? Welches Herzensthema hat lange geruht und möchte jetzt gelebt werden? Diesen Fragen gehen wir kreativ, bewegt und meditativ im Mandala Workshop nach.

Mandalas sind uralte Kraftsymbole. Das Entwerfen und Malen des eigenen Mandalas ist ein kreativer und intuitiver Weg zurück in deine ureigene Essenz. Es bringt dich wieder in Kontakt mit deinen Herzenswünschen und schafft eine neue Ordnung. Es stärkt deine Mitte und kann dich in Veränderungsprozessen unterstützen und heilsame Impulse auslösen. Unterstützt wird diese Reise zu dir selbst durch Meditation, sanfte Körper- und Atemübungen.

Ergänzt durch theoretisches Wissen ermöglicht dir der Workshop, dein ganz persönliches Kraftbild zu erschaffen, was dich von nun an begleiten wird. Du gestaltest dein Mandala mit Acrylfarben auf Leinwand.

Schöpfe aus der Quelle und lass Dein Licht leuchten !

### **Kursinhalte:**

Ursprung und Bedeutung der Mandalas, Aufbau und Symbolik, Farben & Maltechniken, Skizze und Umsetzung auf Leinwand mithilfe von Meditation, Atem- und Körperübungen.

**Vorkenntnisse sind nicht notwendig!**

### **Termin:**

**Wochenendworkshop 19./ 20. März 2022, jeweils 10- max.18h**

### **Beitrag**

**Earlybird bis 12. Februar 195€**

danach 220€

### **Ort:**

Praxisgemeinschaft am alten Kornmarkt  
Pfluggasse 1, 2.Stock, 93047 Regensburg

**Anmeldung bis 12. März erbeten, danach nur auf Anfrage, an Katja Bertlein:**

**[kontakt@katjabertlein.de](mailto:kontakt@katjabertlein.de)**

**Mehr Infos: [www.tamoya.de](http://www.tamoya.de), [www.katjabertlein.com](http://www.katjabertlein.com)**

