

OVERSKUD I HVERDAGEN – Meditation, maleri og coaching

Et kursus, hvor vi arbejder i en tredelt proces: vi mediterer, maler og stiller gode spørgsmål

Dit udbytte:

Du får mere overskud i hverdagen ved at blive bedre til at handle i overensstemmelse med din indre overbevisning. Du opnår større tillid, mindre frustration og mindre stress, fordi du bliver bedre til at træffe gode beslutninger.

Indhold:

At meditere er at kigge ind i sig selv i stilhed. Ved at meditere kan du få bedre kontakt med dine indre kvaliteter. Det betyder, at du skaber tid og rum til at opleve det, der giver dig sikkerhed og styrke i hverdagen. Meditationerne er guidede. Det vil sige, at jeg fortæller, hvad formålet er med den aktuelle meditation, inden vi går i gang og leder dig skridt for skridt under meditationerne. At male er at give sine oplevelser et ordløst udtryk. Billeder siger tit mere end ord. Når du maler efter en meditation, får du mulighed for at bearbejde meditations- oplevelsen. Det malede billede viser sig dog ofte at indeholde meget mere, end du regnede med. Undervejs i maleprocessen kan du få vejledning om teknik, farver og komposition.

Dine forudsætninger:

Alle kan lære at meditere og alle kan lære at male. Du behøver ikke at kunne i forvejen, bare du har lyst. Lige meget om du er nybegynder eller erfaren, kan du få udbytte.



At stille gode spørgsmål er at åbne for reflesion. Dermed udfordres faste forestillinger og det bliver muligt at opdage nyt om sig selv og andre. Vi går på opdagelse i billederne ved at stille spørgsmål til motiv, farver, former og selve male - processen.